# افتحوا نوافذ للحب والحوار

## كيف تكسب قلب وعقل شريك العمر

محمد أحمد عبد الجواد
خبير تطوير إداري.. وتنمية بشرية

حتى يظل حوارنا موصو

١٥٧

١٥٧
١٢٤

# افتحوا نوافذ للحب والحوار

## كيف تكسب قلب وعقل شريك العمر؟

**محمد أحمد عبد الجواد**
خبير تطوير إداري.. وتنمية بشرية

جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الأولى للناشر

١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/٥٦٥٠

الترقيم الدولي: .I.S.B.N

978-977-456-073-6

مكتبة

الأندلس الجديدة

للنشر و التوزيع

٢ شارع مطر احمد حلمي شبرا الخيمة ت ٠١٠١٠٦٨١٢٥

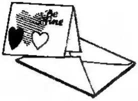
newandalus@hotmail.com

# افتحوا نوافذ
# للحب والحوار

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ
أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا
وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ صدق الله العظيم

# إهداء

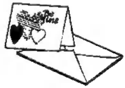


## إلى حلم.. وواقع

**حلم** تمناه الزوجان..ومن أجله تقاربت قلوبهما وخطاهما.. حتى ضمهما بيت واحد وقلب واحد.. وعقل واحد.

**وواقع** عجز عن احتضان الحلم.. فعاشا بعيدين.. تحت سقف واحد!

**إلى كل** زوج وزوجة لم ييئسا من تغيير الواقع أهتف من كل قلبي وسطوري



**افتحوا نوافذ للحب والحوار**

## بعض همسات

ها أنا أكمل تواصلي معك عزيزي القارىء بدعوة جديدة لفتح نوافذ للحب والحوار.. بعد أن بدأتها بكتابي «**ويبقى الحب.. مابقي الحوار**» أكمل تصوري ورؤيتي في بيان قيمة الحوار الأسري.. ومدى حاجتنا إليه.. أدعو فيه كل الأزواج والزوجات لكسر حاجز الصمت.. ومحاولة التواصل مع شريك الحياة.. وكيفية إدارة هذا الحوار والنوافذ التي ينبغي أن نفتحها حتى تتنسم هذه العلاقة الزوجية الحب والتواصل.. في محاولة لاحتوائها بالدفء بعد أن عانت من البرودة الكثير.

فكثيراً ماتملؤنا الأمنيات والرغبات لأن نزيل سدودًا نحسها بيننا وبين شريك العمر.. ونتساءل بيننا وبين أنفسنا.. كيف نشأت؟ وما السبيل إلى تجاوزها؟

ولكن مهارتنا في التواصل والحوار لاتساعدنا كثيرًا على ذلك.

هذا الكتاب من واقعكما كتبت سطوره وكلماته..وإلى واقعكما الذي أنشد هدوئه وراحته أهديه.

دعوني أهمس في أذنكما.. أيها الزوجان.. لماذا تعيشان

غريبين في بيت واحد؟!

لماذا يدع كل منكما الآخر يموت من برودة العاطفة وكان في يدي شريكه ماء الحياة.

أقرءا الكتاب وافتحا معًا نوافذ للحب والحوار.. ليدخل منها الدفء والسعادة.

**ولقد دعوت في كتابي ضيوفًا متخصصين. في محاولة لتقديم رؤيتهم بعد عدد من الموضوعات أقدمه. والذين أقدم لهم باسمكم خالص الشكر والتقدير لتشريفي ولقبول دعوتي.**

أتمنى أن يجد كل راغب في السعادة ضالته في سطور الكتاب.. وأن يكون عوناً لكل زوج وزوجة على البدء من جديد.. وإعادة المحاولة بشكل مستمر لفتح النوافذ..حتى يملأ الحب بيوتنا وقلوبنا وعقولنا.. ونسعد من خلاله حبات القلوب أبنائنا الذين نتحمل من أجلهم.

فلن نستطيع أن نقدم السعادة للآخرين إلا إذا كنا نحن سعداء.

قبل أن نبدأ

# سفينة الحوار

## ما موقفكما [الزوج/ الزوجة] في الأمور التالية:

| م | الحالة | دائمًا | أحيانًا | لا |
|---|---|---|---|---|
| 1 | الحوار عند حدوث مشكلات فقط. | | | |
| 2 | حساسية أحدنا تمنع مناقشة بعض الأمور. | | | |
| 3 | أفشل في فهم وجهة نظر (زوجي/ زوجتي). | | | |
| 4 | الحوار ينتهي بخيبة الأمل. | | | |
| 5 | النقد يفسر كهجوم شخصي. | | | |
| 6 | نقر بالخطأ. | | | |
| 7 | نتحاور قبل اتخاذ قرار مهم. | | | |
| 8 | يثير أحدنا الآخر عند الخلاف. | | | |
| 9 | الخلاف بيننا قد يستمر لعدة أيام. | | | |
| 10 | عند الخلاف نستحضر خلافاتنا القديمة. | | | |
| 11 | الخلاف ينتهي بتحقير أحدنا للآخر. | | | |
| 12 | خلافاتنا البسيطة تتطور لتصبح كبيرة. | | | |

| م | الحالة | دائمًا | أحيانًا | لا |
|---|---|---|---|---|
| 13 | كثيرًا ما نعجز عن حل المشكلات الصغيرة بهدوء. | | | |
| 14 | نطالب بوجود حكم في خلافنا. | | | |
| 15 | نحتاج لتحسين طريقة تفاهمنا. | | | |
| 16 | أقارنه بغيره/ أقارنها بغيرها أثناء الحوار. | | | |
| 17 | الحدة عند النقاش. | | | |
| 18 | أنتظر محاضرة عند الخلاف. | | | |
| 19 | انتهاء الحوار دائمًا بتركه/ بتركها البيت أو الغضب. | | | |
| 20 | الزعل نتيجة حتمية للحوار. | | | |

***

## افتحوا نوافذ الحوار

اصبغ/ اصبغي بأحد العلامات التالية المربع الخاص بكل سؤال في هذه النافذة حسب إجابتك.

عند الإجابة بـ (دائمًا).

عند الإجابة بـ (أحيانًا).

عند الإجابة بـ (لا).

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 7 | 6 | 5 |
| 12 | 11 | 10 | 9 |
| 16 | 15 | 14 | 13 |
| 20 | 19 | 18 | 17 |

وبحجم اللون الأسود في الشكل تكون النوافذ مغلقة.. راجعا العبارات وراجعا أنفسكما وافتحا النوافذ لتدخل شمس الحوار وتضيء حياتكما.[1]

المبدأ التاسع

9

# العلاقة الحميمة أيضًا في حاجة إلى حوار

**تذكر أثناء حديثك مع شريك العمر:**

- أن تترفق به وتلين له.
- أن تشير إلى أخطائه من طرف خفي.
- أن تكون موضوعيًا معه.

العلاقة الخاصة بين الزوجة وزوجها.. كلها حوار، ليس بالكلمات فحسب، وإنما بكل جارحة من جوارحهما.

حوار سامٍ.. يقول فيه كل عضو من جسديهما وعقليهما كلمته، ولا يكتمل نجاح هذه العلاقة إلا إذا سبقها حوار جميل، اطمأنت فيه الزوجة إلى زوجها، والزوجة بصفة خاصة لا تحاور زوجها هذا الحوار، ولا تبادله هذا الاستمتاع إلا إذا كانت مطمئنة ومستقرة.

فهي لا ترضى أن تكون سكنًا لزوجها إلا

## من الواقع

صاغت « **سعاد** »صورة لفظية ساعدت زوجها لتفهم حاجتها للحوار كمقدمة لممارسة العلاقة الحميمة معها بقولها :

«إنك تغضب مني عندما آخذ كشاف النور الذي يعاد شحنه من مقبس الحائط لأضع قابس المكواه بدلاً منه .

وأحيانا أنسي أن أعيد الكشاف إلي المقبس مرة أخري، فقال « **أيمن** »: هذا صحيح، ولكن هذا لأن الكشاف لن يعمل إذا لم يتم شحنه مقدماً، قالت « **سعاد** »: «بالضبط، وهكذا فإني مثل هذا الكشاف، أحتاج للشحن مقدمًا وإلا فلن أعمل. أي إنني بحاجة إلي علاقة معك في بداية الأمسية وإلا يصعب عليَّ أن أجد إثارة كافية لممارسة العلاقة الحميمة. وأنت من الناحية الأخرى، يجب أن تكون لديك بطارية شحن إضافية في مكان آخر! إنك قد لا تفهمني لأنك لا تحتاج للشحن بوضعك في مقبس العلاقة قبل أن نمارس هذه العلاقة. إنك يمكن أن تعمل في الحال.. وفي أي وقت وفي أي مكان! وأنا لست مثلك. فأنت لا يمكن أن تترك «كشافي» بغير شحن في منتصف الطريق وتتوقع مني أن أعمل فيما بعد». إنه الحوار

إذا كان هذا السكن خاليًا مما يعكره ويشغله، وخاليًا مما يكدر بالها.

لذا.. فأفضل اللحظات في حياتها الزوجية.. اللحظات التي يسبقها تفاهم وحوار قبل أن تلتقي روحها وجسدها مع زوجها وبعد أن عبر لها زوجها في هذا الحوار ـ بأي لغة وبأي طريقة ـ أن هذه السفينة سبيلها إلى المرسى الذي رسماه ويرسماه سويًا.

والعلاقة الخاصة بين الزوج وزوجته لا تبدأ إلا بحوار لغة العيون.. ترسله عين لعين.. تقول فيه كل عين للأخرى: إنني اليوم أود أن أغمض جفني عليك.. كما تقول فيه: إنني لا أرى في الحياة سواك، فأنت شريك عمري وزوجي، وإرضاؤك إرضاءٌ لربي.

والعلاقة الخاصة بين الزوج وزوجته لا يصلح قبلها ولا أثناءها ولا بعدها ما يعكر صفو العلاقة، إن الحوار الذي سيبدأ بينهما يفرض آدابه.

ومن ثم يحاولان قبل أن يذوبا سويًا، ويلتقيا في جسد واحد تجنب الكلمات التي تعكر صفوهما، ويبحثا عما يكثر مساحات الاتفاق بينهما، وفي أثناء هذه العلاقة الخاصة يتجنبان أيضًا إثارة أي موضوع

**تذكر**

ينبغي وأنت تسعى للتغيير والتطوير الحياتي أو الثقافي أن تشد زوجتك معك.. ليس معنى ذلك أن تتطابقا فقد يكون ذلك ليس مطلوبًا.. لأن تجاهلك لهذا الأمر سيشعرك بالاغتراب الداخلي عن زوجتك.

يثيرهما، وبعد هذا اللقاء تكون أحضانهما كبحر يغرق كل كدر بينهما.

.. وقبل هذا الحوار، وبعد أن تقول العين كلمتها.. يتنافس كل عضو من جسديهما في تقديم رسوله؛ لكي يحمل الرسالة التي تملأ قلب كل منهما بالود والحنان والرحمة، فاليد تتلمس جسد الآخر، وكأنها تطمئن إلى أن كل جزء تركته قبل ذلك موجود في مكانه!!

.. ويصبح حوار الأيدي من كل طرف هو الحوار الغالب. وتصبح يد كل منهما للآخر كقطرات الندى التي تبلل أرضًا في انتظارها، فتنمو خضرتها، وتتفتح كل مسامها لاستقبال هذه القطرات.

**STOP عقبات**

عنما تشعر الزوجة بضغوط حياتية ومنزلية.. وتجد في المقابل من زوجها عدم مراعاة وإحساس بما تعانيه، فترى في الامتناع عن العلاقة الحميمة رسالة صامتة، لكنها رادعة إلي الطرف الآخر...تقول له خلالها بأنني قادرة على إيذائك وإيلامك طالما أنك مستمر في إيذائي وإيلامي.

..ويعيد كل وجه بين لحظة وأخرى قراءة وجه الآخر.. ويتسرب الحوار من الجوارح إلى داخل كل منهما.

وتفرض آداب الحوار شروطها على هذه العلاقة الخاصة من جديد، فإذا تكلمت روح أنصتت لها الأخرى، وإذا تكلم جسد أنصت له الآخر مستمتعًا بحديثه.

وهكذا يسير هذا الحوار بلغة راقية، ليس فيها مقاطعات، بل إصغاء كامل وإنصات كامل.

حتى الأنفاس تفرض لغتها في الحوار، وتسري إلى داخل كل منهما، فلم يعرفا أي نفس هذا الذي يخرج، ولماذا يعرفان؟! وهما نفس واحدة وروح واحدة؟!

**تذكري**

ينبغي أن تدركي أن سياسة الرسائل الضمنية والتي تحمل ردودًا على تصرفات الطرف الآخر.. قد تكون من أكثر الأسباب التي ترسب في النفس آلامًا لا يمكن محوها.. وبدلاً من هذه الرسائل المؤلمة ينبغي أن تفتحين صدرك لزوجك وتحدثينه عن همومك وقد يأخذ هذا وقتًا وجهدًا أقل مما سببته لكي وله هذه الرسائل من حمولة نفسية.

﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا﴾ [الأعراف:189].

حوار جميل، قالت الأنوثة فيه كلمتها، لم تخجل، وممن تخجل؟ أتخجل من حبيبها ورفيق عمرها؟ ممن كبرا سويًا؟!

أتخجل من قدَرها الجميل، الذي خُلقت ورُبيت وتعلمت، وتهيأت أنوثتها؛ ليأتي وبكل بساطة يطلب مشاركتها حياته.. فيفرح الجميع ويزينونها له لتكون بعد ذلك أقرب إليه من أمها وأبيها.

وقالت الرجولة فيه أيضًا كلمتها، ولم يخجل أنيسها، وممن يخجل؟

أيخجل من رفيقة عمره، التي بنيا سويًا نجاحهما معًا؟!

والحوار في العلاقة الخاصة لا يقوم بشكله الصحيح إلا على توازن نفسي في الزوج، وتجاوب عاطفي من الزوجة، وكلما تجاذبا عاطفيًا قبله كلما كان استمتاعهما بهذا الحوار أكثر جمالاً.

..حوار يفسده أن يظن كل طرف أنه سيأخذ من الطرف الآخر ما يريده فقط، حوار لا ينجح إلا عندما يفكر كل طرف فيما يسعد الآخر، وبشكل تلقائي يجد نفسه هو الآخر أكثر سعادة.

**STOP عقبات**

**سعي أحد الأطراف (غالبًا الزوج) إلي التغيير والتطوير واكتساب المعرفة وحده، بمرور الوقت يشعر بأن هناك هوة واسعة بينه وبين زوجته.. كما يشعر بمرور الوقت أيضًا بأن رفيق دربه لم يعد يناسب مرحلته التي يعيشها.**

..حوار يتلاشى فيه الخوف من الطرف الآخر، كما ينتفي فيه الخوف من الفشل والارتباك والقلق.

وكيف يقلق المتحاوران؟ وقد أقدما على هذا الحوار؛ ليشعرا بالتوحد والسكن والهناء.

.. حوار تقول فيه الزوجة لزوجها، ويقول فيه الزوج لزوجته بلغة صامتة كلمات أبلغ من كل الكلمات: إنني أعلم معاناتك اليومية من أجل أن تصل سفينتنا وعليها أجمل زهور حديقتنا وعليها الأمل متمثلاً في أولادنا ومستقبلنا.

..ولكنك الآن في أحضاني، فدع عنك التفكير والمعاناة، والتقط أنفاسك على شاطئي، فأجمل اللحظات هي التي يستريح فيها الإنسان بعد تعب، فلا مشاعر مكبوتة ولا آهات مخزونة.

.. حتى إذا أوشك الحوار أن ينتهي، اطمأن كل منهما أنه قد قال كلمته وعبر عن نفسه، وسعد باستماع الآخر له، وعندئذ ـ فقط ـ يختتم الحوار برعشة الجسد الذي يطرب لنجاح الحوار، و تنطلق التنهدات تعبر عن مدى شوق كل طرف إلى هذا الحوار ومدى احتياجه السابق إليه.

حتى إذا ما انتهى هذا الحوار الجميل، قالت الأيدي والأحضان كلماتهما من جديد، واطمأن الزوج إلى أن زوجته نالت وطرها في صبر وهدوء.. بلا استعجال.

إنه حوار بين زوجين، بين حبيبين وعاشقين ترعاه عين الله وتحرسه، حوار متناغم ليس روتينيًا أوبهيميًا، أو أشبه بمهمة عمل.

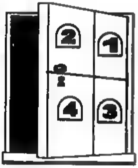
روى مسلم في صحيحه عَنْ أَبِي ذرٍّ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «..... **وَفِي بُضْعِ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ، قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيَأتِي أَحَدُنا شَهْوَتَهُ وَيَكُونُ لَهُ فِيهَا أَجْرٌ؟ قَالَ أَرَأَيْتُمْ لَوْ وَضَعَهَا فِي حَرَامٍ أَكَانَ عَلَيْهِ فِيهَا وِزْرٌ؟ فَكَذَلِكَ إذا وَضَعَهَا فِي الْحَلَالِ كَانَ لَهُ أَجْرًا».**

# مراجعة

## افتحوا نوافذ للحب والحوار

فيما يلي أربع عبارات، اقرأ كل واحدة منها بعناية ثم قرر مدى انطباقها عليك:

- إذا كانت إجابتك بـ (نعم) اترك المربع الخاص بها فارغًا كما هو ☐.
- إذا كانت إجابتك بـ (أحيانًا) قم بتلوين نافذة الحوار التي تحمل هذا الرقم أمامك بهذا اللون.
- إذا كانت إجابتك بـ ( لا ) قم بتلوين نافذة الحوار التي تحمل هذا الرقم أمامك بهذا اللون.




ثم تأمل شكل نافذتك على شريك الحياة.. قم بمراجعة العبارات وراجع نفسك وافتح النوافذ لتدخل شمس الحوار وتضيء حياتكما.

**1** اصارح شريك العمر برغبتي في العلاقة الحميمة معه، ولا أعتمد فقط على لغة الإشارة التي قد لا يستوعبها .. أو قراءة مافي فكره فقد تكون هذه القراءة خطأ.

نعم | أحيانا | لا

**2** أعتقد أن الزوجين الناجحين هما الذين يتحدثان مع بعضهما عما يحتاجانه ويرغباه من العلاقة الحميمة أو أثناءها مثل الأوضاع الجسمية للاتصال بينهما.

نعم | أحيانا | لا

**3** انظر إلى العلاقة الحميمة مع شريك العمر بأنها حاجة للتواصل بيننا.. وليست مجرد ممارسة لهذه العلاقة فقط.

نعم | أحيانا | لا

**4** أدرك أن زوجتي تحتاج إلى الحوار كمقدمة لممارسة العلاقة الحميمة معها.

نعم | أحيانا | لا

# المبدأ العاشر

# 10

## إذا كان الزوجان معًا هما المسئولان عن مشـــكلة افتقاد الحوار..
## فلماذا لا يبادران سويًا بالبدء في حلها.

**تذكر أثناء حديثك .. مع شريك العمر:**

- أن تكون هادئًا.
- أن تنصت باهتمام.
- أن تبتسم أثناء حديثك أو إنصاتك.

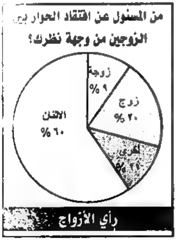
..ليس مهمًا من يبدأ!!

المهم أن نبدأ.. وفقط.. فمن يبدأ ليس ضعيفًا!!

إن العلاقة الزوجية والحوار بين الزوجين ليست تفاوضًا تجاريًا، يكسب فيه طرف ويخسر آخر.

وعندما أخذت قلمي وأوراقي، ورحت أسأل الأزواج والزوجات؛ لأحدد المسئول عن مشكلة افتقاد الحوار في الأسرة، هل هو الزوج أم الزوجة أم الاثنين معًا؟ أم أن المسئولية بعيدة عنهما، وترجع إلى أطراف أخرى؟

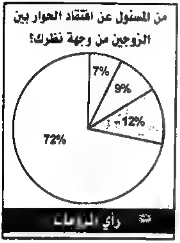
- عبر لي 20 ٪ من **الأزواج** بأن الزوج هو المسئول عن مشكلة افتقاد الحوار في الأسرة.




- في حين يرى 9 ٪ من الأزواج بأن الزوجة هي المسئولة عن مشكلة افتقاد الحوار في الأسرة.
- وأسند هذه المشكلة إلى أطراف أخرى نسبة 11 ٪ من الأزواج.
- وأسند 60 ٪ من الأزواج المسئولية والسبب في مشكلة افتقاد الحوار لكل من الزوجة والزوج معًا.

**وقد حملت نفس السؤال إلى السيدات.**

- فكان رأي بعضهن(9 ٪) أن الـزوج هـو المسـئول عـن مشـكلة افتقاد الحوار في الأسرة.




- في حين تسند نسبة ضئيلة منهن (7 ٪) المشكلة إلى الزوجة.
- أما من يرين من النساء أن المسئول عن هذه المشـكلة هـم الأطـراف الأخـرى المحيطة بالزوج والزوجة، فتبلغ نسبتهن 12 ٪.
- أما مـن تسـند مـن الزوجـات هذه المشكلة إلى كل من الرجل والمرأة معًا فنسبة كـبيرة وهـي (72 ٪).

..وحسنًا عبر معظـم الرجـال والنســاء أن المســئول عـــن هـــذه المشكلة هم الرجال والنسـاء معـا، وأن مسئوليتهما مشتركة.

**تذكر**

التـزام الصـمت والامتنـاع عن التحدث مـع شريك العمـر وتجاهلـه وسـيلة غـير فعالـة في تسـوية الخلافـات الزوجيـة. أو لإظهـار الغضـب أو الاسـتياء، لأن هـذا الأسـلوب لا يوضـح للطـرف الآخـر السـلوك الخطأ الذي ينبغـي تجنبـه ، أو السـلوك الصحيح الذي ينبغي القيام به.

وإذا كانت مسئوليتهما في الخطأ سويًا.

فلماذا لا يعود كل منا إلى صوابه؟!

**STOP عقبات**

التعامل مع شريك العمر بأسلوب الخسارة والمكسب وإدارة الحوار معه بأسلوب كسب النقاط واستدعاء هذا المكسب في حوارات أخرى كنقاط لدحره أمامه، واستدعاء النقاط السلبية أثناء الضرورة يترتب عليها من حمولة نفسية مجهدة.

وبدلاً من أن نظل نلم الأوراق المبعثرة، ويرمي كل منا المشكلة على الطرف الآخر، فلنبادر بغلق النافذة التي يدخل منها الهواء الملوث الذي يقود الأسرة إلى فقدان الحوار.

..وقد رأيت وجهات نظر الأزواج والزوجات مليئة بالنضج، بشأن رأيهم فيمن يبدأ بالحوار في حالة وجود مشكلات في العلاقة الزوجية.

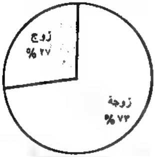
- فترى نسبة 36 ٪ من الأزواج أن المطلوب منه البدء هو الزوجة.
- في حين يرى 64 ٪ منهم أن الذي

ينبغي أن يبدأ في رأب الصدع والحوار هو الزوج.

والسيدات أيضًا ينظرن لهذا الموضوع بنظرة إيجابية ناضجة.

- حيث ترى 27 ٪ منهن أن الذي ينبغي أن يبدأ هو الزوج.
- في حين ترى 73 ٪ منهن أن من عليه البداية يكون الزوجة.

إذا حدثت مشكلة بينكما فمن يبدأ الحوار منكما من وجهة نظرك؟




رأي الزوجات

وحسنًا يدرك الطرفان أنه مطلوب منه أن يسلك هذا الطريق ليتقابلا سويًا.

.. وقلت في مقابلتي: ولماذا لا أسألهم عن تبرير وتعليل لوجهة نظرهم بشأن إجابتهم على سؤالي:من يبدأ بالحوار في حالة وجود مشكلات في العلاقة الزوجية؟

فالأزواج الذين يرون أن الذي يبدأ هو الزوج يعبرون عن وجهة نظرهم بالأسباب الآتية:

ـ أن الرجل هو القَيم على الأسرة.

ـ أنه أقدر على السيطرة على الحوار.

**تذكري**

إذا كانت مسئوليتكما في افتقاد الحوار مشتركة.. فلماذا لا يعود كل منكما إلى صوابه؟! وبدلاً من أن نظل نلم الأوراق المبعثرة.. ويرمي كل منا المسئولية على الآخر..فلنبادر بغلق النافذة التي يدخل منها الهواء الملوث.

عقبات STOP

تصور أن الصمت مع الطرف الآخر ومقاطعته سلاح يمكن أن يشهره في وجهه تأديبًا له.

ـ قدرته على إدارة الحوار بعيدًا عن العواطف.

ـ أن الزوج لا طاقة له باستمرار النكد!.

ـ أنه صاحب القرار النهائي.

ـ أن زمام الأمور يجب أن تكون بيد الزوج.

ـ أن الزوج هو الذي يقود حل المشكلة.

ـ أنه المعني بحل المشكلات، وهذه شريعة الله.

ـ أنه أكثر قدرة على حل المشكلة.

ـ أن الرجال قوامون على النساء.

.. **أما من يرون من الأزواج أن الزوجة هي التي ينبغي أن تبدأ فيبررون وجهة نظرهم بالآتي:**

ـ أن الزوج طفل كبير يرفض أن يبدأ الحوار!

ـ أنها دائمًا سبب المشكلة وصاحبتها!!

.. **أما من لم يحدد أيًا من الزوجة أو الزوج فيرى الآتي:**

ـ حسب المشكلة ومن المتسبب فيها.

ـ من يجد في نفسه خيرًا فليبدأ الحوار.

أما الزوجات اللائي يرين أن الزوجة هي التي تبدأ بالحوار فيبنين وجهة نظرهن على ما يلي:ـ

ـ حرص الزوجة الأكبر على عدم امتداد التأثير السلبي للعلاقات الزوجية على الأسرة.

ـ عدم تفرغ الزوج.

ـ أنها أحيانًا تكون سببًا في المشكلة.

ـ أنها أكثر صبرًا وتحملاً، وبدايتها بالحوار من الممكن أن يهدأ من المشكلة وبعد ذلك يتجاوب معها الزوج.

ـ أنها من المفترض أن تمتص غضب زوجها.

ـ أنها هي التي تريد حل المشكلة بشكل أسرع، وهي التي يجب أن تميز وقت الحوار وكيفية البدء فيه!

ـ بسبب الاعتقاد غير الصحيح بأنه ليس من الرجولة البدء بالمصالحة، وأن هذا سوف يقلل من مكانة الزوج!

ـ أنها أكثر تفاهمًا.

ـ أنها لا تريد أن يزيد حجم المشكلة.

ـ أنه لا يملك الوقت الكافي.

أما من ترى من النساء أن الذي يجب أن يبدأ بالحوار عند

حدوث مشكلات هو الزوج، فتعلل ذلك بأن الـزوج هـو الأعقـل، وصاحب الحكمة، والقدرة على التحمل الزائد.

ومن لم تحدد منهن الطرف الذي يبدأ بالحوار في حالـة حـدوث مشكلات في الأسرة، فيطرحن وجهات النظر هذه:

- أي طرف منهما يبدأ.

- الاثنان معًا حرصًا على سلامة الأسرة من التفكك والانهيار.

## من الواقع

«جلس الحكيم يستمع إلي الزوجين وابتسامة صامته يحبسها بين ضلوعه بعد أن شعر أن المشكلة التي دُعي لسماعها يمكن حلها بإذن الله.. فبعد أن استحكمت المشكلات بين هذين الزوجين، ووجد الشيطان مكانا بينهما، وصور لهما أن الآخر هو الذي ينبغي أن يعتذر و يبدأ بالتصالح.

قال الحكيم للزوجين أنتما شريكان في الحياة الزوجية ولستما ضدين أو طرفين متخاصمين .. ومابينكما أوثق من علاقة كل منكما بأبيه وأمه.. ومن ثم ينبغي أن يبدأ في الحوار من يحس في نفسه أنه يستطيع تقبل الآخر.

نظر الزوجان لبعضهما، إن حديث الخبير يعطي كل منهما الحجة أنه لم يبدأ حيث لم يحس في نفسه هذه الرغبة.. لكنه استطرد يقول: وينبغي أن يكون كل منا في محاولة دائمًا لنيل هذا الإحساس.

قال الزوج: إنني في كل مرة أنا الذي أبدأ.. ولقد انتظرت منها أن تقوم بذلك.

قال الحكيم.. إن الذي يبدأ... هو الأقوى والأفضل وليس الأضعف.. ضحكت الزوجة من رأي الخبير.. وقالت مدافعة عن نفسها.. وأنا أيضًا.

نظر الزوجان لبعضهما في اعتذار وأسى..، قال الحكيم وقد أدرك أن جبل الثلج قد بدأ في الذوبان.

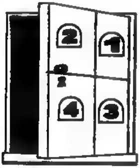
سأنصرف الآن لأنني أدرك أنكما الآن أحوج الناس إلي الحوار المفتقد.. وأشكركما على مشورتي »

# مراجعة

## اقتحوا نوافذ للحب والحوار

فيما يلي أربع عبارات، اقرأ كل واحدة منها بعناية ثم قرر مدى انطباقها عليك:

- إذا كانت إجابتك بـ (نعم) اترك المربع الخاص بها فارغًا كما هو ☐ .
- إذا كانت إجابتك بـ (أحيانًا) قم بتلوين نافذة الحوار التي تحمل هذا الرقم أمامك بهذا اللون ■ .
- إذا كانت إجابتك بـ ( لا ) قم بتلوين نافذة الحوار التي تحمل هذا الرقم أمامك بهذا اللون ■ .




ثم تأمل شكل نافذتك على شريك الحياة.. قم بمراجعة العبارات وراجع نفسك وافتح النوافذ لتدخل شمس الحوار وتضيء حياتكما.

**1**
أدرك أن العلاقة الزوجية والحوار مع شريك العمر ليس تفاوضًا تجاريًا يكسب فيه طرف ويخسر آخر.

نعم | أحيانا | لا

**2**
أدرك أن كلا الزوجين مسئولان عن مشكلة افتقاد الحوار في الأسرة، لذا أبادر بالقيام بواجبي ودوري لمساعدة الطرف الآخر على القيام بدوره.

نعم | أحيانا | لا

**3**
أساعد شريك العمر حين يتقدم إليّ خطوة طالبًا الحوار والتفاهم بعد حدوث مشكلات أو منغصات.

نعم | أحيانا | لا

**4**
حينما تحدث مشكلة مع شريك العمر أفتش في نفسي لعلي أنا المخطىء، قبل أن أتهم الطرف الآخر.

نعم | أحيانا | لا

# المبدأ الحادي عشر

# 11

# جدد الحوار وانقله من أرض الواقع إلى آفاق المستقبل

**تذكر أثناء حديثك مع شريك العمر:**

- ألا يكون همك إقناعه بفكرتك.
- أن تقتنع بوجهة نظره عند ظهور صوابها.

إن مساحات كبيرة من الحديث المتوتر المضغوط، الذي لابد أن ننتهي فيه إلى قرار ما، وفي وقت محدد وقصير هي التي تجعل حوارنا الأسري لا يحقق ما يهدف إليه، من أن يكون حوارًا لذاته.

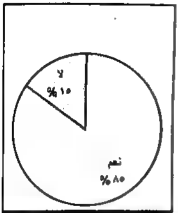
ومن الحقائق الهامة في حياتنا الأسرية أننا كزوجين نتكاتف حول أبنائنا، فيصبحون - من غير أن نشعر - شغلنا الشاغل، ويحاول كل من الزوجين الاتفاق على ما يرغبا عمله لصالح أبنائهما على مستواهما الحياتي، أو على مستوى تعليمهما.

## من الواقع

قرر «عبد المحسن» أن يتحاور مع زوجته «رضوى» في هذا اليوم عن كيفية استثمار فترة الصيف في إكساب أبنائهم بعض المهارات الجديدة، فهو يود أن يلحقهم بدورات للغة الإنجليزية والكمبيوتر. لرؤيته وقناعته بأن هذه هي مهارات المستقبل بالنسبة إليهم، في الوقت الذي كانت فيه زوجته تنتظر مجيء الصيف بفارغ الصبر حتى تتخلص من عبء المصروفات اليومية والدروس الخصوصية.. وما كاد «عبد المحسن» يفتح هذا الموضوع حتى قاطعته زوجته بوجهة نظره وما تحسه من ضغوط الواقع ومشكلاته ومدى تحملها لهموم المنزل ومشكلاته.

شعر «عبد المحسن» بالإحباط الشديد، وتوقف الكلام على لسانه.. وأحس أن هناك فجوة كبيرة بين تفكيره و تفكير زوجته في ذلك الشأن.. فهي تنظر تحت قدميها ولا تعيش معه أمانيه المستقبلية وصورة أبنائه التي يجب أن يراها في المستقبل.. وانتهى الحوار وقد خلق في نفس كل منهما إحساسًا بالألم والحسرة.

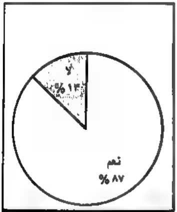
وهذا ما يؤكده الرجال والنساء ـ على السواء ـ الذين سألتهم عن القاسم المشترك لحواراتهم اليومية.



رأي الأزواج

- فيقر 85 ٪ من **الأزواج** أن الحديث عن الأبناء ومشكلاتهم همّ يوميّ.
- في حين أن 15 ٪ فقط يقولون عكس ذلك.

أما **الزوجات** فتزيد هذه النسبة لديهن.



رأي الزوجات

- حيث إن 87 ٪ منهن يقلن إن الحديث في هذه الموضوعات يأتي في المرتبة الأولى.
- في حين يقر 13 ٪ منهن أنها ليست في المرتبة الأولى من الحوار.

والشاهد هنا أن الاهتمام بالأبناء هو مناط التركيز في اهتمامات الزوجين، والقاسم المشترك لأي حديث بينهما.

ومما لا شك فيه أن الحوار في الموضوعات التي تخص الأبناء هي التي تفرض نفسها على دائرة الحوار الأسري.. وهذا يجعل الهدف من الحوار الوصول إلى قرار بعينه في وقت قصير، ودون استعداد لهذا الحوار من كل منهما، وهذا الأمر قد يكون من أكثر معوقات الحوار الأسري.

ويمكن أن يتم هذا الحوار بصورة جيدة في ضوء فهم كل من الطرفين ليس للحدث أو المشكلة التي تناقش فحسب، وإنما في إطار فهم كل منهما للطموحات المستقبلية للأبناء.

**تذكر**

أكثر من الحديث عن طموحاتك المستقبلية ورؤيتك البعيدة لأبنائك، حتى تستطيع زوجتك فهم واستيعاب تصرفاتك وتعيش معك كيفية تنفيذ هذه الطموحات في ظل واقع الأسرة.

ذكرني ذلك بصديقي الذي بدأ يتحاور مع زوجته عن استثمار وقت الصيف للأبناء، وكان يهدف من ذلك إلحاق الأبناء ببعض دورات اللغة الإنجليزية والكمبيوتر.

في الوقت الذي كانت زوجته تنتظر الصيف بفارغ الصبر؛ لتتخلص من عبء المصروفات اليومية، والدروس الخصوصية.

وكان الحوار بينهما في كثير من الأحيان مهددًا بالفشل؛ بسبب تعارض الرغبتين.

وأعتقد أن الذي أدى إلى هذه المشكلة هو أنهما تورطا في مناقشة مسألة معينة ونسيا أبعادها، ولم يستعد الزوجان لهذا الحوار، ولم يوطئ كل منهما لحديثه ويشرح للطرف الآخر ما يفكر فيه ظنًّا منه أن الآخر يفهم ما يقصده، ويفهم دواعي تحركه وتبنيه لهذا الرأي.

وتخيلت إزاء هذه المسألة أنه لو كان هناك حلم مشترك بينهما،

ورؤية مستقبلية للأبناء، وأدركا سويًا أن هذه المهارات ستكون عونًا مشتركًا لأبنائهم بعد ذلك، لانتقل الحوار والنقاش من دائرة فرض كل طرف لمنطلقاته الواقعية إلى محاولة الاقتراب من الطرف الآخر، ودراسة كيف يقومان بهذه الصورة في ظل إجهاد مناسب، يتحملانه طوال فترة الأجازة الصيفية.

ومن ثم يستطيعان الالتفاف حول المشكلة بشكل بارع، ويحاول كل منهما تفهم وجهة نظر الصرف الآخر.ويتجاوزان حدة النقاش.

إننا نتحمل في حياتنا إذا كنا نعمل من أجل تحقيق هدف، فرغبتك في أن تكون مديرًا ناجحًا تجعلك تعيش دور الرجل الثاني، ورغبتك في التعلم هي التي تجعلك تصبر على مشاقّ العلم.

ولذلك ينبغي أن يفهم كلا الزوجين أحلام الآخر وأمانيه المستقبلية، ويتفهمها معه، ويساعده على تحقيقها.

**عقبات**

عندما يتوقف الحوار في الأسرة، ويتحول الحوار إلى حوار إضطراري لايلجأ إليه الزوجان إلا عندما تضع المشكلات ظلالها على المنزل.. أو يكون مطلوبًا أن يقوم بتصرف سريع إزاء موقف معين لا يستطيع كلا الطرفين أن يفهم الآخر فيه ويحاول أن يقاطعه ويرفض أفكاره ويشعر كل منهما بالإحباط بعد انتهاء الحوار.

ففي الوقت الذي يثبت فيه الواقع أن حوارنا ينصب فقط على الأمور الواقعية، التي تفرض نفسها على الحديث بين الزوجين،

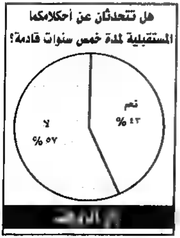
ويتفق الزوجان بشأنها أو يختلفان؛ لعدم توحد رؤيتهما للموضوع المطروح.

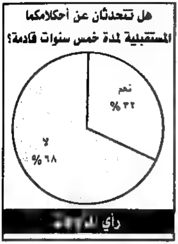
تشير الإحصائيات التي خلصتُ إليها عند سؤالي للأزواج والزوجات حول مدى معرفة كل من الزوجين لأحلام وأماني الطرف الآخر لمدة خمس سنوات قادمة إجابات جديرة بالنقاش.

**تذكري**

**اهتمامك بزوجك هام وضروري، فهو يحتاج إلى دعمك وحنانك مثل أبناءك تمامًا.. وتذكري أن أبنائك هم فروع الشجرة، وحينما ترعين الأصل فسيعود ذلك بشكل تلقائي على الفرع.**

- فيرى 43 ٪ من الأزواج أنهم يحدثون زوجاتهم في أحلامهم وأمانيهم المستقبلية.
- ونجد أن 57 ٪ منهم لا تعرف زوجاتهم شيئا عن أحلامهم وطموحاتهم المستقبلية، ويستهلك الواقع ومشكلاته الحوار الذي يتم بينهما.
- بينما نسبة 32 ٪ من الزوجات يقلن إنهن يحدثن أزواجهن فيما يأملاه لمستقبلهن ومستقبل أبنائهن.






في حين أن 68 ٪ من الزوجات يُنسيهن الواقع بمشكلاته التي تفرض نفسها والتي تتطلب إجابات وقرارات يومية عن الحديث في هذا المستقبل.

وأنا أعتقد أنه إذا كان هناك رؤية مشتركة للأمنيات والأهداف والأحلام بين الزوجين، فسيكون الحوار اليومي أكثر هدوءً وتفهمًا للمواقف؛ لأن الطرفين سينظران إلى أبعد من الرؤية المحدودة للمشكلة، أو الموضوع المطروح إلى الآفاق المستقبلية، التي تتطلب من الإنسان في كثير من الأحيان أن يضحي في سبيلها.

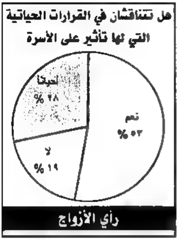
**عقبات** STOP

**يخطئ شركاء العمر حين يقصرون اهتمامهم على أبنائهم، وينسى كل منهم متطلبات الآخر خاصة المتطلبات الوجدانية والشعورية.**

ومما يؤكد هذه الرؤية حديث الأزواج والزوجات، فعندما سُئِلا حول مدى مناقشة كل منهما الآخر حول القرارات التي يأخذها كل منهما في حياته أو مستقبله، والتي لها تأثير على الأسرة.

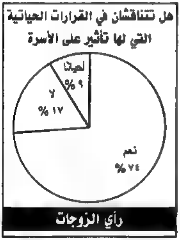
كانت النتائج إيجابية إلى حد ما.

حيث أقر 53 ٪ من الأزواج أنهم يتناقشون مع زوجاتهم في هذه الأمور **بشكل دائم**.




- 28 ٪ يتناقشـــون **أحيانًـــا** في هـــذه الأمور.
- 19 ٪ **لا** يتناقشون مع زوجاتهم.

**أما عن النساء فالنسبة كبيرة.**




- حيـث تشـير 74 ٪ مـنهن إلى أنهـن **يتناقشن** مع أزواجهن حول القـرارات الـتي يــردن اتخاذهــا في حيــاتهن المستقبلية، والتي لها تأثير على الأسرة.
- و 9 ٪ مـــنهن يستشـــرن أزواجهـــن **أحيانًا**.
- 17 ٪ **لا يستشرن** أزواجهـن في هـذه القرارات المستقبلية.

إذن.. فالحديث بين الزوج والزوجـة حـول أحـلام كـل منهمـا المستقبلية، وما يود أن يكون عليه، وما يخطط لـه كـل منهمـا ويـراه لأبنائه، نجد أن الحديث فيه معدوم.

ولكن عند اتخاذ القرار بشأن مسألة من المسـائل السـابقة يكـون النقاش أو الإعلام ـ بشكل أدق ـ للطرف الآخر.

وفي اعتقادي أن المشكلة هنا أن الحوار بين الأزواج ليس مجرد قهر، أو إجبار لطرف على طرف أن يستجيب لوجهة نظر الآخر؛ لأن الوقت المطلوب اتخاذ القرار فيه ضيق، أو أنهم ليس لديهم أي فرصة إلا تنفيذ ما يراه أحد الطرفين.

ولكن معرفة كل طرف لأحلام الطرف الآخر يجعله يناقش معه هذه الأحلام ، ويهبط بها إلى أرض الواقع إذا كانت حالمة، ويساعده في الإعداد لتنفيذها.

فكثير من المشروعات لا تتم هكذا في يوم واحد، فإذا فكر الأب في أن يقيم مشروعًا ما فلا بد أن يدرسه مع شريك العمر، ويتخذا قرارهما سويًا في كيفية تدبيره، ولن يكون هذا الأمر إلا إذا اقتنع كل منهما بالفكرة؛ لأنه سيتحمل في سبيلها كثيرًا من الألم.

وحتى إذا أرادت الأم أن تنمي مهارات أبنائها في اتجاه معين؛ سعيًا لحلم في المستقبل كأن يكون أبناؤها في صورة معينة تنشدها، فلا بد أن يكون الأب شريكًا في هذا الحلم ومقتنعًا به؛ حتى يقوم بدوره، ويتخلى عن كثير من الراحة؛ للوصول إلى هذا الحلم.

إننا لا يجب أن نتحدث ونتحاور مع شريك العمر عند اتخاذ القرار فقط، أو بالأحرى عندما يكون الحوار اضطراريًا، إنما الحوار المستمر، واستكشاف ما يفكر فيه كل طرف مفيد وهام بالنسبة لشكل الحوار.

وعندما يرى الزوجان أن شكل حوارهما ليس ملائمًا فلا بد أن يتنبها لهذه المشكلة، ويحاولا التعامل معها.

كما أن الحوار عن الأحلام والأماني المستقبلية دائمًا مـا يكـون هادئًا، ويتقبل فيه كل طرف وجهة نظر الطرف الآخر، ويكون مهتمًا بالإنصات لهذه الأفكار.

أما عندما يتخذ قرارًا ومطلوب منه تنفيذه فإنه سيكون بلا شك غير حريص على الاستماع، ويكون أكثر ضيقًا عندما يناقشه أحد في قراره أو يراجعه فيه.

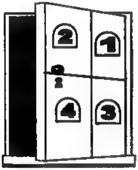
وهذا ما ينبغي الابتعاد عنه في الحوار الأسري.

# مراجعة

## افتحوا نوافذ للحب والحوار

فيما يلي أربع عبارات، اقرأ كل واحدة منها بعناية ثم قرر مدى انطباقها عليك:

- إذا كانت إجابتك بـ (نعم) اترك المربع الخاص بها فارغًا كما هو ☐ .
- إذا كانت إجابتك بـ (أحيانًا) قم بتلوين نافذة الحوار التي تحمل هذا الرقم أمامك بهذا اللون .
- إذا كانت إجابتك بـ ( لا ) قم بتلوين نافذة الحوار التي تحمل هذا الرقم أمامك بهذا اللون .




ثم تأمل شكل نافذتك على شريك الحياة.. قم بمراجعة العبارات وراجع نفسك وافتح النوافذ لتدخل شمس الحوار وتضيء حياتكما.

**1**

أحاول أن أتعرف على أحلام شريك العمر وأمانيه المستقبلية بالنسبة لأبنائنا وأعمل على مساعدته في تحقيقها قدر الإمكان.

نعم | أحيانا | لا

**2**

لا أشرك رفيق العمر في أي قرار مطلوب مني أن اتخذه على مستواي أوعلى مستوى الأسرة إلا بعد إيضاح كل المعلومات والمشاعر المتعلقة بهذا الموضوع.

نعم | أحيانا | لا

**3**

لا أتخذ أي قرار متعلق بالأسرة إلا بعد الحوار مع شريك العمر لإدراكي أن هذا القرار سيؤثر من قريب أو بعيد عليهم.

نعم | أحيانا | لا

**4**

أتواصل مع شريك العمر وأتحاور معه باستمرار، ولا أجعل هذا الحوار اضطراريا عند حدوث المشكلات.

نعم | أحيانا | لا

# المبدأ الثاني عشر

# 12

## قبل أن نعالج مشكلة افتقاد الحوار، ينبغي أن نقف طويلاً عند أسبابها.



**أثناء حوارك مع شريك العمر :**

- كن مستمعاً جيداً .
- اجذب انتباهه .
- كن واسع الصدر .

عندما يتوقف الحوار ويحل الصمت ويطوي كل طرف في العلاقة الزوجية همومه في نفسه، يتبادر السؤال عن نتائج ذلك..

### بالنسبة للزوج:

سيستريح الزوج إلى أصدقائه وزملائه، ويبسط إليهم همومه، ويأخذ ويعطي معهم، وإذا رجع إلى بيته فيكون العبوس والصمت والمعاناة الشديدة لشد الكلمات من فمه!

### أما بالنسبة للمرأة:

فستشارك جيرانها وصديقاتها الحديث

## من الواقع

«جلست « أسماء» تراجع نفسها بعد أن ساءت علاقتها بزوجها إلى أبعد حد.. وتتأمل كيف تراجع الحوار بينها وبين زوجها «عادل» حتى تلاشى تقريباً. فالحوار بينهما كان يملأ جنبات البيت فهماً وهدوءً.. ومع انشغال «عادل» بدأت كلماته تقل.. ومع إجهاده الشديد في عمله أصبح شارد الذهن يضيق بالحوار ويحاول أن يغلق أبوابه إذا فتحتها الظروف.

وحدثت «أسماء» نفسها بأنها أيضًا كانت مشاركة في هذا الغياب.. واستسلمت لما كان يعانيه زوجها، ولم تقاوم.. وبادلت صمته بصمت.. وأصبح كل منهما يستريح لحواره الداخلي مع نفسه.. وتمنت «أسماء» أن لو كانت قد قاومت، فلم تكن تدرك أن غياب الحوار بينها وبين زوجها سيودي بحياة الأسرة ويحولها إلى أشلاء ممزقة.. لا يحس كل منهما بمشاعر الآخر.. ولا يحاول أن يتفقد هذه المشاعر عندما أحس بغيابها.. وتمنت في داخلها أن تنصح كل امرأة بأن تقاوم نضوب نهر الحوار في أسرتها بكل ما أوتيت من عزم.. لأن غياب الحوار غياب لكل المعاني الجميلة في الأسرة»

وتبادل المشاعر، وسيصبح الزوج آخر من يعلم أشياء كثيرة داخل جدران المنزل.

**وإذا كانت بيوتنا حقًا تفتقد الحوار، فما الأسباب؟**

الصفحات التالية تستقصي آراء بعض الرجال والنساء في أسباب افتقاد الحوار بين الزوجين.

ونحن نتطرق إلى هذا الموضوع الهام لأن « العلماء يرون أن تطوير علاقة عاطفية سليمة يسودها الحب المستمر، والمحافظة عليه، يكمن في التواصل والحوار بين الزوجين، وعدم افتراض ما يفكر فيه الطرف الآخر أو ما يشعر به، وإدراك الحاجات الشخصية، والتحاور مع شريك العمر بالإقناع وليس بالهجوم.

**تذكر**

عبارات الرجل دائمًا تكون متصلة .. فهو يتحدث إلى أن ينتهي من موضوعه ،أما المرأة فقد تدخل في موضع وتتركه لتدخل في موضوع ثان وثالث .

كما أكد أخصائيو علم النفس ضرورة أن يكون الزوجين من المستمعين الجيدين لبعضهما، وقضاء الوقت معًا كل يوم، مهما كانت المدة قصيرة؛ للتركيز على احتياجات كل منهما من الآخر.

حيث أظهرت البحوث الأمريكية أن علاقات الأزواج الذين يتكلمون مع بعضهم، ويودعون ويستقبلون بعضهم بكلمات

الترحاب والتعبيرات اللطيفة، أكثر دوامًا من غيرها».[1]

«كما أظهرت إحصائية اجتماعية جديدة، أن السعادة الحقيقية بين الزوجين تتحقق بصورة رئيسية، بالرضا عن الحياة الأسرية، ووجود لغة حوار وتفاهم بين الزوجين، والمحافظة علي توازن مناسب بين العمل والمرح، والمحافظة علي الصحة»[2]

**عقبات** STOP

عدم الرضا عن الحياة الزوجية .. والوقوف عند عدم الرضا .. ووأد أي محاولات للتغيير من شريك العمر .

لذلك نبحث عن أسباب غياب الحوار، وافتقاد كل من الزوجين له، ولقد حاولت في الأوراق التالية تصنيف هذه الأسباب؛ حتى تكون أكثر إدراكًا وقربًا من فهم القارئ، وعلاج ما يمكن علاجه؛ حتى ينبض بيت الأسرة بالحوار الدائم؛ لينعم الجميع في ظله بالصحة النفسية، والاستقرار الدائم.

**أسباب اقتصادية:**

- التركيز على زيادة دخل الأسرة.
- قلة أو انخفاض الدخل.
- كثرة المتطلبات.

(1) موقع THE NEWS MAKERS على الإنترنت، بتاريخ 7/ 4/ 1424 هـ.
(2) المصدر السابق.

- الانشغال بالعمل معظم اليوم.
- المشاكل المادية.
- كثرة متطلبات الحياة.
- سوء الظروف الاقتصادية.
- قلة الكسب.
- ضغط الحياة من المسكن والمأكل.
- أعباء الحياة الحالية.
- اهتمام الزوجة بعملها.
- السعي الدءوب وراء الرزق.

**تذكري**

الرجال يعطون الأولوية للفعل .. والنجاح المهني الذي يؤدي للرفاهية المادية والاستقلال والأمن العاطفي في البيت .. أما النساء فيعطين الأولوية لدفء العلاقات والنجاح الرومانسي والترابط المتبادل والتعبير عن الأحساس.

**أسباب اجتماعية:**

- النظرة الاجتماعية السيئة لرأي الزوجة (الست).
- زيادة عدد الأبناء.
- التفرقة بين الولد والبنت.
- كثرة المشاكل الناتجة عن ظروف الحياة المختلفة.
- زيادة أعباء الحياة.
- التفكير في مشكلات أخرى.
- افتقاد الترابط الأسري.

- انشغال كل طرف بمشاكله.
- الفروق الطبقية بين الزوجين وأسرتيهما.
- تقليد مظاهر الحياة العصرية غير الملائمة.
- تأثر كل منهما بالبيئة التي نشأ بها واختلافها.
- مشاكل الحياة اليومية.
- غياب الأب عن المنزل لفترة طويلة.

**أسباب دينية:**

- غياب الوعي الديني.
- ضعف العقيدة الدينية.
- البعد عن الدين.
- غياب الوازع الديني والثقافة الدينية.

**عقبات** STOP

التسليم بان طبيعة الطرف الآخر أنه لا يتحدث ولا يتكلم وعدم محاولة تغيير هذا الأمر .

**أسباب تربوية وذاتية:**

- التربية على الديكتاتورية وعدم الشورى.
- عدم تطابق أوقات الفراغ بين الزوجين.
- التمسك بالرأي.
- كثرة النقاش.
- قلة الوقت للحوار والعناد.
- اختلاف الطباع، التمسك بالرأي.

- مشاهدة التلفزيون.
- التسرع في الزواج.
- شعور كل طرف بالوحدة في تحمل الهموم.
- رؤيته لأشياء في زوجات الآخرين لا يراها في زوجته.
- معاناة الرجل في العمل لا تجعل عنده وقتًا للحوار.
- عدم تفهم الزوجة لطباع زوجها.
- التعود على وتيرة واحدة للحياة.
- وجود بعض المشكلات التربوية.
- الضغط النفسي، ضغط الحياة اليومية.
- عدم التفاهم.
- وجود مشاكل للأطفال داخل الأسرة.
- العصبية، قلة الوقت، التقليل من شأن الطرف الآخر.
- عدم الصدق مع النفس.
- عدم الثقة بالنفس من الطرفين أو أحدهما.
- عدم فهم كل منهما للآخر، ولحقوقه الزوجية.
- حب السيطرة.
- التربية على عدم المناقشة.
- قلة الخبرة.
- الانشغال بتربية الأولاد.

- شعور الرجل بأنه المهيمن الوحيد على الحياة، وأنه المطاع دائما.
- شعور الرجل برغبة الزوجة في السيطرة الكاملة على الحياة برأيها.
- كثرة الأعباء الملقاة على عاتقهما.
- عدم إحساس الزوجة بأهمية هذا الحوار بينها وبين زوجها، واقتصار دورها على البيت.
- فرق السن.
- عدم التشاور في الأمور.
- الجهل بقدسية الحياة الزوجية.

**أسباب ثقافية وتعليمية:**

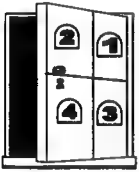
- عدم الاهتمام بالنواحي الثقافية عند اختيار الزوجة.
- غياب الوعي الثقافي.
- الفروق في التعليم.
- التفاوت الثقافي.
- سيطرة فكر الإعلام غير البنَّاء على أفكار الزوجين.
- محاولة التأثير على التفكير.
- الأولاد والتعليم.
- الفراغ لدى الأولاد والكبار الذين انتهوا من تعليمهم.

# مراجعة

## افتحوا نوافذ للحب والحوار

فيما يلي أربع عبارات، اقرأ كل واحدة منها بعناية ثم قرر مدى انطباقها عليك:

- إذا كانت إجابتك بـ (نعم) اترك المربع الخاص بها فارغًا كما هو ☐ .
- إذا كانت إجابتك بـ (أحيانًا) قم بتلوين نافذة الحوار التي تحمل هذا الرقم أمامك بهذا اللون .
- إذا كانت إجابتك بـ ( لا ) قم بتلوين نافذة الحوار التي تحمل هذا الرقم أمامك بهذا اللون ■ .




ثم تأمل شكل نافذتك على شريك الحياة.. قم بمراجعة العبارات وراجع نفسك وافتح النوافذ لتدخل شمس الحوار وتضيء حياتكما.

**1**
أدرك أن هناك فرق في لغة الحوار بيني وبين شريك العمر، وأسعى إلى تعلم هذه الفروق.
نعم | أحيانا | لا

**2**
لا أفرق بين المشاعر واحتياجات الجسد.. واعتبر أن كليهما يؤدي للآخر.
نعم | أحيانا | لا

**3**
لا أرسم صورة مثالية لتصرفات شريك العمر وأحاسبه بناء عليها في كل موقف.
نعم | أحيانا | لا

**4**
لا أفقد الأمل في أن مابيني وبين شريك عمري سيكون في مستوى أفضل باستمرار.
نعم | أحيانا | لا

# المبدأ الثالث عشر

# 13

## فلنربِّ أنفسنا على قيمة الحوار ونحصن بيوتنا به

أثناء حوارك مع شريك العمر:

- تقبل النقاش في الموضوعات التي لك فيها رأي مختلف.
- اضرب الأمثلة.

.. الأسرة التي يتحاور فيها الزوجان لاتدخلها الأمراض الاجتماعية، مثل البيت الذي تدخله الشمس ولا يدخله الطبيب، فلا مجال فيها لأمراض الاستبداد، أو المفاجآت غير المتوقعة، أو تقوقع الزوجين أو الأبناء حول أنفسهم؛ احتماءً من هذا المناخ غير الصحي.

إن الأسرة التي تفتقد الحوار لا يعرف فيها الزوج زوجته وأبناءه، ولا تعرف فيها الزوجة زوجها وأبناءها.

## من الواقع

**اتفقت «إيمان» مع زوجها «كمال» منذ زواجهما على أن يعقدا وقتا أسبوعيًا في يوم أجازتهما.. حيث يكون «كمال» مهيئًا في هذا اليوم للتواصل.. ففي هذا اليوم يُحضر «كمال» إفطار الأسرة وغذائها.. ويساعد «إيمان» في إعداد أي شيء خلال هذا اليوم.**

**وبعد أن يفرغا من طعام الغذاء.. ويستريحا قليلاً.. يشاهدان شيئًا مفيدًا.. ثم يتواصلا في الحوار في تلقائية عن احوالهما وشئونهما الخاصة.. وقد قاما بتسمية هذا الموعد «الصراحة.. راحة» لأنهما اتفقا على أن لايخبىء أحدهما شيئًا عن الآخر.. وفي هذا الجو نشأ أبناؤهما.. وامتد الحوار ليشملهما أيضًا..**

**وفي هذا اللقاء الأسبوعي تعلم أبناؤهما آداب الحوار وكيفيته عن طريق القدوة التي يشاهدونها من والديهما.. واتسع هذا الحوار لمشكلات الأبناء وطموحاتهم وأهدافهم أيضًا.. وجمع الأبناء في ظل هذا الجو الهادىء سنوات الخبرة والتجارب من والديهما.**

**وعزم الأبناء أن يجعلا هذا التقليد ساريًا في حياتهم المستقبلية.. وظلوا يتندرون فيما بينهم عندما كبروا وهم يذكرون بعضهم بأيام الطفولة والشباب ويقولون في دعابة وضحك «الصراحة.. راحة».**

نعم.. لا يعرفون بعضهم، حتى وإن كانوا يعيشون تحت سقف واحد!! ويناموت سويًا في مكان واحد، ولكن عندما يحتاج أيهما إلى مساعدة يمد يده إلى فرد خارج الأسرة!!

فإذا أردنا أن نحصن بيوتنا، فالحوار هو خير سبيل، والحوار رغبة وإرادة في إن يشاطر الإنسان الآخرين همومه وأفراحه ويكون بينهم كتابًا مفتوحًا.

**تذكر**

للحوار أثره الفعال في التربية على خلق جيل يحترم الآخرين .. ويتقبل وجهات نظرهم .

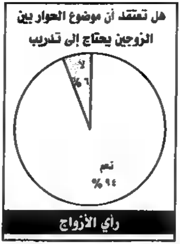
وإذا كان الحوار في حاجة إلى تدريب وتربية، فلماذا لا نجتهد وندرب أنفسنا، لا سيما وان كل الأشياء الأساسية في الحياة تحتاج إلى تدريب وجهد وتربية.

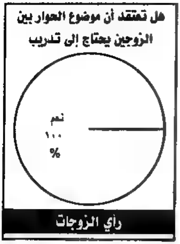
فقد تعلمناالنطق بجهد، وتعلمنا الكلام بجهد، وتعلمنا المشي بجهد..إلخ.. فلماذا لا نبذل جهدًا من أجل أن نعيش في أمان نفسي مع من يشاركوننا الحياة ويتقاسمون معنا أنفاسها؟

وتتوحد رؤية الأزواج والزوجات واعتقادهم في أن الحوار يحتاج إلى تدريب وتربية منذ الصغر، وعند التأهل للزواج.

وقد ثبت ذلك في الإستطلاع الذي أجريته على مجموعة من الأزواج والزوجات.

- فقد عبر 94 ٪ من **الرجال** عن اتفاقهم مع هذه الحقيقة.
- وشاركهم في هذا الاعتقاد جميع **الزوجات** اللائي استطلعت آراؤهن بنسبة 100 ٪.

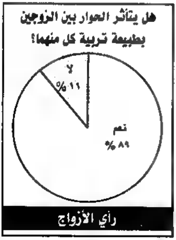


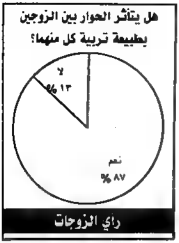




- كما يرى 87 ٪ من **الرجال** أن موضوع الحوار من الموضوعات التي تستحق أن تدرس في مناهجنا التعليمية.
- وترى 93 ٪ من **النساء** أن موضوع الحوار ينبغي أن يكون له مكان ملائم في مناهجنا التعليمية.

ومن الجدير بالذكر أن الحوار بين الزوجين يتأثر بطبيعة وتربية كل منهما، وفهمهما لأبعاد وأصول الحوار والتواصل وفي هذا اتفاق بين الرجال والنساء.

- فيعتقد 89 ٪ من **الرجال** أن طريقة الحوار مع زوجاتهم تتأثر بطبيعة تربيتهم بشكل مباشر.






وتتفق 87 ٪ من النساء مع وجهة نظر الرجال، لذلك كان هذا الموضوع في حاجة إلى تربية وإعداد، وفهم ومناقشة بشكل مستمر.

لقد أخذت قلمي في مقابلة للأزواج والزوجات، فلم أشأ لنفسي أن أتحدث نيابة عنهم في موضوع من أهم الموضوعات، وقمت بجمع هذه الآراء وتبويبها في موضوعات حتى يسهل فهمها واستيعابها.

وهذه الآراء في ظني منطلقات صحيحة؛ لإقرار قيمة الحوار في حياتنا، وبناء تعاملاتنا اليومية بناءً على ما يشمله من مفردات جميلة.

**عقبات** STOP

أن نستريح لتربية الأبناء على التفكير بأسلوب المُلقي والمتلقي بدلا من التحاور والنقاش للوصول إلى الصواب .

وقد جمعت هذه الآراء من بين المقترحات والوسائل للتربية على الحوار منذ الصغر.

**وهذه هي الاقتراحات التي قدمها الأزواج والزوجات لعلاج مشكلة افتقاد الحوار الأسري:**

**في التعامل مع الأبناء:**

- أخذ رأي الأبناء في بعض المشكلات.
- ضرورة إعطاء الأبناء فرصة للتعبير عن آرائهم في الحياة الخاصة بهم.
- تنشئة الطفل على أن يكون معطاءً وعطوفاً، ومحبًا ومحترمًا للآخرين.
- تنشئة الطفل على الترابط الأسري.
- التحدث مع الأطفال بهدوء.
- حل مشكلات الأطفال.
- مشاركة الصغار في الحوار، والتدريب عليه منذ الصغر.
- إقامة حوار بين الأبناء في الصغر.
- تعليم الأبناء طريقة الحوار الصحيح.
- مشاركة الأبناء في أي مشكلة.
- تدريب الأبناء عن طريق الحوار فيما بينهم ومعهم بشكل عملي.
- تدريب الأبناء على الاختلاط بالآخرين.

- توعية الأبناء بأهمية الحوار.
- عدم إلغاء شخصية الأطفال.
- عدم التفرقة في المعاملة بين الولد والبنت منذ الصغر.
- تخصيص جلسة حوار، والتدريب عليه منذ الصغر.
- إتاحة حرية الرأي للأطفال.
- محاولة التحدث مع الأطفال.
- إعطاء الفرصة للأطفال لإبداء آرائهم.
- عدم مقاطعة الأبناء أثناء الحديث.
- تجنيب الأطفال أي مشاكل بين الزوج والزوجة.
- عدم مواجهة المشاكل أمام الأطفال.

**تذكري**

لا بد أن نربي أبناءنا على أن منطلقنا في الحوار هو عدم تغيير ما في ذهن من نحاوره .. فقد يكون الصواب في وجهة نظره .

## فن التعامل بين الزوج والزوجة:

- ضرورة أن يتحمل الزوج المسئولية مع الزوجة.
- توسيع الأفق بشأن احترام الزوجة.
- التعود على المجاملة أثناء الحوار.
- احترام وجهة نظر الآخر، حتى لو كانت مخالفة.

- احترام قيمة الأسرة، والقيام بواجبات الزوج.
- المصارحة بين الزوجين بحجم المشكلة والصدق في القول.
- الاستمرارية في المسئولية المشتركة مع الزوج.
- المناقشة الهادئة بين الأب والأم أثناء الحوار.
- عدم تسلط الأب والأم في آرائهم.
- اختيار الوقت المناسب.
- عدم التمسك بالرأي من كل من الزوجين.
- معرفة رأي الطرف الآخر، والأخذ بالرأي الصحيح بعد النقاش أو الحوار.
- الاستماع لوجهات النظر، وأخذ رأي الطرف الآخر في الاعتبار.
- المشاركة اليومية في حل المشاكل، واقتراح الحلول ومواجهة المستقبل.
- تخصيص جزء من الوقت للحوار.
- التضحية.
- الصمت في حال خروج النقاش عن حده.

**عقبات** STOP

تربية الأبناء من خلال القدوة السيئة على أن الحق ملك لهم وحدهم، وأن امتلاك الصواب الذي قد يظنونه معهم لا يتعداهم إلى الآخرين.

- الاتفاق على طريقة للحوار بين الزوجين.
- إبراز نقاط الاتفاق وتنميتها أثناء الحوار.
- زيادة التفاهم، وإيجاد لغة مشتركة للتفاهم فيما بين الزوجين.
- اختيار الزوجة الصالحة بشكل صحيح منذ البداية.
- التفكير في مشروعات لزيادة دخل الأسرة.
- التفكير من الرجل قبل اتخاذ أي قرار، لاسيما إذا كان يخص الأسرة.
- الصبر على الطرف الآخر أثناء الحوار.
- تطبيق مبدأ: «الاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية».
- التنازل عن الكبرياء والتغافل بعض الحيان.
- النظرة المستقبلية.
- قلة الروتين المعتاد، وعدم استغلال السلطة.
- معرفة حقوق الآخر وفق الكتاب والسنة.
- عدم تركيز الاهتمام على دخل الأسرة فقط.
- محاولة إيجاد وقت فراغ مناسب.
- العمل على احتواء الآخر أثناء النقاش.
- أن يحاول كل طرف أن يكون صادقًا مع الآخر؛ لتتولد الثقة مع الطرف الآخر.

- البعد عن مشاكل العمل، والفصل بينها وبين مشاكل المنزل.
- أخذ رأي الزوجة.
- إحساس الرجل بأن الزوجة لها كيان ورأي لا بد أن يُحترم، ولا يسيئ ذلك للرجل.
- فهم كل طرف لدوره في الأسرة.
- مراعاة الكفاءة من الناحية الثقافية والاجتماعية في الزواج.
- الادخار لتغطية متطلبات الأسرة والأولاد.
- أن يكون النقاش في إطار الحب والتفاهم.
- ضرورة فهم الزوجة لدورها الهام في الحياة.
- تذكير الرجال بقول سيدنا عمر بن الخطاب: « أخطأ عمر، وأصابت امرأة » وهو ما يعني الاحترام الكامل لرأي الزوجة.

**على مستوى الأسرة:**

- التفاهم والحوار في الأسرة.
- عمل حلقة نقاشية أسبوعية في الأسرة.
- التفاهم بين الزوجين.
- عمل ما يشبه البرلمان لكل أسرة، وطرح المشكلات عليه.
- التربية على احترام الآخرين.

- التعود على الحوار والتفاهم داخل الأسرة منذ الصغر.
- تربية الصغار على المفهوم الصحيح للدين.
- التعود على الحوار المفتوح في الأسرة.
- الحوار بين الأبوين.
- اتباع أسلوب الحوار الهادئ.
- تعظيم قيمة الأسرة والأبناء وتماسكهما.
- اعتماد الحوار سبيلاً لحل المشكلات.
- الترفيه والتغيير للروتين اليومي، ولو يوم العطلة.
- تفعيل الشورى في الأسرة وفي المدرسة.

**وسائل تربوية:**

- التربية الدينية السليمة للنَشء على الحوار والتفاهم.
- التربية على الحوار والاستماع للآخرين، وتقبل الرأي الآخر.
- التربية على الحوار منذ الصغر.
- تربية الأبناء على الصدق والجرأة في هدوء وتأدب.
- التربية على التعاون.
- الاطلاع والقراءة في موضوع التربية.
- التربية على كيفية التعايش مع المشكلات التي تُفرض على الإنسان، وكيفية وضع رؤية لتغييرها على الأمد البعيد.

**المسار التعليمي والإعلامي:**

- وجود برامج تليفزيونية تدعو إلى آداب الحوار والتعامل مع الآخرين.
- إضافة جزء من المنهج التعليمي يدعو إلى ذلك.
- التعليم الصحيح في المدارس، مع إعطاء الطلاب حرية الرأي، والجرأة على قول الحق، حتى ولو خالف رأي المدرس وتعاليم الأبوين.
- تدريس لغة الحوار في المدارس.
- نشر قصص خاصة بهذا الموضوع بين الأبناء.
- الدعوة إلى تحكيم الدين في حل المشكلات.

**مسارات عامة:**

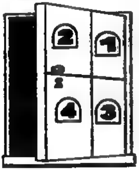
- توفير المناخ الحر للمجتمع كله.
- الاستعانة بالله والقرب منه وترك المعاصي.
- العودة إلى منهج الله، والالتزام بقواعد الدين.
- عدم التقليد الأعمى للعادات والتقاليد.
- تحسين الظروف الاقتصادية للفرد بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة.
- رفع المستوى الثقافي لأبناء المجتمع.

# مراجعة

## افتحوا نوافذ للحب والحوار

فيما يلي أربع عبارات، اقرأ كل واحدة منها بعناية ثم قرر مدى انطباقها عليك:

- إذا كانت إجابتك بـ (نعم) اترك المربع الخاص بها فارغًا كما هو ☐ .
- إذا كانت إجابتك بـ (أحيانًا) قم بتلوين نافذة الحوار التي تحمل هذا الرقم أمامك بهذا اللون .
- إذا كانت إجابتك بـ ( لا ) قم بتلوين نافذة الحوار التي تحمل هذا الرقم أمامك بهذا اللون .




ثم تأمل شكل نافذتك على شريك الحياة.. قم بمراجعة العبارات وراجع نفسك وافتح النوافذ لتدخل شمس الحوار وتضيء حياتكما.

**1**
أدرك أن الحوار مع الأبناء هو أقرب الطرق لاكتشاف مشكلاتهم قبل أن تتعقد وتستعصي على الحل.
نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

**2**
نربي أبناءنا على استعمال الألفاظ الطيبة وعدم جرح مشاعر الآخرين أثناء الحوار.
نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

**3**
نربي أبناءنا على عدم السخرية من الآخرين ومن إمكانياتهم وحسن الظن بهم.
نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

**4**
نربي أبناءنا على سماع الآراء المختلفة في الموضوع الواحد، وألا يعبروا عن وجهة نظرهم إلا بعد الإنصات الكامل لما يقول الطرف الآخر.
نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

مع آراء الخبراء

تجارب من الحياة

أ. حنان زين
مديرة مركز السعادة للاستشارات الاجتماعية

# تأملوا لغتكم أثناء الحوار

شياكتها وجمالها لا ينبئان لي عن سنها وكونها أمًا لفتاة جامعية.. وعلى غير عادة من يحضرن وهن في حالة حزن أو اكتئاب أو تلهف لإيجاد حل لمشاكلهن، دخلت وألقت السلام بغيظ وتنهدت ولم تترك لي فرصة للترحيب بها وإنما بدأ ت الكلام بقولها:

«بصي يا ستي أنا زهقت وعارفة أن الراجل ليس منه فايدة.. وأنا تعبت معاه.. وبصراحة خنقني أقول يمين يقول شمال.. أقول شمال يقول يمين.. وبعدين أنا مش عارفة ناوي على إيه».

فقلت لها: خير إن شاء الله.. هو إيه الموضوع؟

قالت:

«جاء عريس لابنتي كويس وابن حلال.. ومستواه كويس.. وعندما حضر أخبرته وقلت له على مواصفاته وقامت الدنيا ولم تقعد وكأنني أشعلت فيه النار وأقسم يمين أنه لن يوافق و...و...

فقلت لها أرجوك يا سيدتي أعيدي عليّ الحوار مرة أخرى بهدوء..فأعادت وأضافت أنها بعدما أثنت على العريس قالت:

«على الأقل بنتي مش هتشوف الذل اللي أنا شفته معاك في الأول.. فهاج وماج وقال: إيه ما أنتي عايشة في شقة محترمة وبتكلي وبتشربي»

وتبادلنا الاتهامات وقام الشيطان بدوره تماما وساعد كل طرف على خسارة الطرف الآخر واستمرت الاتهامات وعلت الأصوات وتدخل الجيران و....

ثم توجهت إلى الابنة بعدما هدأت الأم وقلت لها:

احكي لي يا حبيبتي كيف تحدثين أباك؟

فقالت: لا يوجد أصلاً حوار بيننا!! فتعجبت

فردت الأم حوار مع مين أصله ده راجل....... ففهمت مما حدث طبيعة الحوار الذي تم.

ولم يكن من السهل أن أعطي نصائح للأم فهي مقتنعة تمامًا بما تفعل فانتهزت فرصة وجود الابنة وبعد حوار طويل عن احتياجات الرجال وطرق الحوار و........

اتفقت معها على شيء واحد فقط وهو أن تشكر الأب على المجهود الذي يقوم به بالفعل مثل إحضاره لمتطلبات المنزل ولو كانت مجرد أشياء بسيطة.

واستمرت بيننا اللقاءات وأنا أشجعها على الاستمرار في إيجاد حوار طيب مع والدها والاستمرار في شكره.. وشجعها على ذلك استجابة والدها والهدوء الذي ساد أجواء البيت نسبيًا.. وشعوره بأنه شخص مرغوب فيه.. وأن من حوله يقدر سعيه وجهده ويشكره على عطائه وإيجابياته ويتغاضى عن السلبيات مما جعله يتحمس أكثر ليغير من نفسه ويواصل العطاء لمن يحبه.

**تجربة حياتية علمتني معنى الحوار**

كنت في نهاية المرحلة الابتدائية.. وتمنيت أن أقتني فستانًا بلون معين وقلت لأمي وقد عودتنا دائمًا أن نتحدث معها كصديقتنا..

فأمسكت بيدي وقالت ولم تطلبين مني يا حبيبتي؟!

فقلت لها آه تريديني أن أطلب من بابا.

فهزت رأسها وقالت ولا بابا! فقلت لها مستغربة فممن إذن؟

قالت من حبيبنا من عنده خزائن السماوات والأرض ومن يحبك أكثر مني ومن أبيك؟

ثم اعتدلت في جلستها وقالت: «على فكرة نحن لا نحضر لكم الأشياء.. نحن نعمل ونجتهد ثم ندعو الله ليل نهار فيعطينا على قدر عملنا ودعائنا وكلما أكثرنا أعطانا أكثر و........ »

وكأن الله قد علم صدق كلامها..وأبى سبحانه وتعالى ألا يخذلها ويخذلني فرزقني بثلاثة فساتين من نفس اللون حيث اشترت لي ولشقيقتي فستانين ولم يصلح فستان أختي لها فأصبح لي ثم بعد فترة بسيطة أحضر لنا أحد أصدقاء أبي هدايا من بينها فستان بنفس اللون لم يناسب أحدًا إلا أنا، وظللت أحتفظ بهم حتى فترة قريبة.. وأتذكر حوارها وأتذكر كيف كانت تزين جدران منزلنا بلوحات جميلة مكتوب على إحداها حديث رسول الله ﷺ: «الدعاء مخ العبادة»

وآخر: «من لم يدع الله يغضب عليه»

ولوحة جميلة بخط كبير مكتوب عليها من كتاب الله ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ [غافر:60].

فعلمتني رحمها الله أنه لابد أن يكون لي حوارات خاصة مع الله أناجيه وأطلب منه وأبث إليه أفراحي وأحزاني.. وأنا واثقة أنه لن يضيعني أبدًا، وعلمتني كيف أتحدث مع أولادي ولا أقتل أحلامهم حتى لو لم يكن متاح تحقيقها الآن.. وعلمتني كيف أساعد بحواري على النجاح بأن أمسك بأيديهم لكي أشعرهم بحبي وحناني وأمتص غضبهم.

ثم قرأت بعد ذلك أن فريقاً من السويديين والكنديين قد أكتشف سر الدور الذي تلعبه لمسات الأيدي في نقل مشاعر الحب والعاطفة حيث توصلوا إلى أنه توجد مجموعة من الألياف العصبية

في جلد الإنسان مسئولة عن توصيل أحاسيس ومشاعر الحب إلى المخ، وأن أطراف الأصابع وكف اليد به مائتان وخمسون من تلك الألياف مسئولة فقط عن نقل المشاعر العاطفية!!

**شاهدة على واقع جميل رأيته..**

ما أروع أن يشعر الإنسان أن له شريكًا يقاسمه آماله وأحلامه.. كانت أمي في الخمسين من عمرها.. وكنت أمشط لها شعرها وبجوارها حبيبها أبي.

وبينما أنا كذلك إذ قلت لها:

ما رأيك يا ست الحبايب أن نصبغ لك شعرك بالحناء فابتسمت ابتسامتها العذبة ونظرت لوالدي بحب وحنان وقالت استأذني أباك.. وقبل أن أسأله قام من مكانه وجلس إلى جوارها ووضع يده على شعرها.

وقال: والله إن هذا الشعر الأبيض.. وهذا الجمال الذي ترونه تجاعيد أنما هي عندي سنين حب وعطاء وذكريات جميلة في شبابي وكهولتي قضيتها مع شريكة عمري وقلبي.. وأن كل شعرة ابيضت وهى معي لكأنها ابن لي ولد على يدي وهل يترك الأب الوفي ولده أو يغيره.. ثم نظر إليها وعيناه كلها تنطق بالحب والوفاء وقبلها بين عينيها (جبينها) وأمسك بيدها وقال: والله إني لأراها أجمل من ملكة جمال في العشرين من عمرها.. ولو اجتمعت لي كل نساء الدنيا ما استمتعت برؤيتهن أو صحبتهن أكثر من استمتاعي لروحي وحبيبة

قلبي.. ثم ما أردفت أمي أن بادلته بكلمات عذبة ونظرات ولمسات حانية»

والله أنا لا أسرد قصة من خيالي ولا أجري بكم في درب من دروب الأحلام.. وإنما هي حياة عشت تفاصيلها بقلبي وعقلي.. وشعرت وكأنني وسط حديقة وارفة بالورود والأزهار أستمتع فيها باستنشاق عبير روائحها العطرة.. وتعلمت أنا وشقيقاتي و أشقائي كيف أن الكلمة الحلوة هي الماء الذي نروي به عطش قلوبنا فتعود الحياة للأرض الجرداء فيكبر الزرع والزهر بإذن الله.

﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلاً كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ﴾ [إبراهيم:24].

فقد عاشا رحمهما الله رغم ضغوط الحياة وشدة الابتلاءات كعاشقين.. في قلوبهما حرارة تبعث لنا الدفء والأمان وكأنما تزوجا بالأمس القريب الذي مضى عليه خمسة وثلاثون عامًا هي عمر زواجهما.. لم أسمع حوارًا بينهما إلا وهو مصحوب بـ يا حبيبي، يا نور عيني، ربنا يخليكي ليا، دايما تعبانة علشانا، ياريت كل الستات كده.

فترد عليها بمثلها وتزيد عليه اللمسات الحانية والهمسات الرقيقة ويظلا طوال النهار يتبادلان الكلمات الطيبة وكأنما بقى كل فرد منهما الحليب الصافي للطرف الثاني حتى ولو كان الحوار هو

مناقشة اقتصادية أو مشكلة عائلية أو.......

وكبرنا واستوعبنا الأحداث فلا عجب أن يرزقنا الله الراحة والأمان ويسعد كل فرد منا بصحبة شريك عمره كما رأينا وسمعنا من أبوينا رحمهما الله.

فما كان أسهل على أبي من أن يقول لي من البداية: أنا لا أحب صباغة الشعر أو بعد ما كبرنا.. أو « بعد ما شاب ودوه الكتاب » أو..........

ولكنه أدرك بتوفيق الله ثم ذكائه أنها امرأة.. وأنها تحتاج لتأكيد حبه لها في كل وقت.. وأنها مازالت جميلة في عينه.. بل وزاد عليه بالحوار غير اللفظي فوضع يده على شعرها وقبلها بين عينيها.. ونظر إليها نظرة الحب والرحمة فقد كان رحمه الله يضع نصب عينيه دائمًا حديث رسول الله ﷺ: «إن الرجل إذا نظر إلى زوجته ونظرت إليه نظر الله لهما نظرة رحمة فإذا أخذ بكفها تساقطت ذنوبهما من بين أصابعهما».

# المبدأ الرابع عشر

# 14

# روضا نمر الديون والمتطلبات الزائدة

**أثناء حوارك مع شريك العمر:**

- اجعله يحس بمشاعر الحب.
- احرص على أن توضح له أكثر.
- ثق فيه ودعه يثق بك.

عادة ما تكون الأمور المالية قاسمًا مشتركًا للحوار والحديث اليومي في كل منزل، وغالبًا ما تكون هذه الموارد محدودة بالنظر إلى حجم المتطلبات التي يحتاجها المنزل والأولاد.. وأمام هذه المشكلة **(قلة الموارد.. وكثرة المتطلبات)** ينبغي أن يكون هناك حوار وتفاهم بين الزوجين بشكل مستمر.

وأولى معالم هذا الحوار هي الصراحة.. فينبغي أن يُطلع الزوجان كل

## من الواقع

«جلس « عبد المنعم » حزينًا من نفسه، بعد أن بدأ علاقته بزوجته في هذا اليوم بإنكاره عليها وصراخه في وجهها. وقد بدأت أحداث اليوم تدور على مخيلته.. فقد اتفق هو وزوجته على وضع ميزانية المنزل في مكان معين بشقتهما، وبعد أن اطلع عليها وجد أن ما صُرف منها كبير.. وما يزال الشهر في بدايته..كما أن الميزانية المتبقية لن تكفي بأي حال من الأحوال الأيام المتبقية وهنا صرخ «عبد المنعم» في زوجته قائلاً:

- خمسمائة جنيه في أسبوع.
- إمسك المصروف واحضر كل مستلزماتك.
- أنتم مش حاسين بحاجة.
- خلي معاك الفلوس واصرف براحتك.

وقال «عبد المنعم» وهو يعلم في قرارة نفسه أن زوجته مدبرة.. إنه لم يكن يقصد الإساءة إليها، ولكنه كان يود أن يشعرها بما هو فيه.. و يفرغ شحنة الغضب بداخله. ويجعلها تدرك الموقف.

وقال في نفسه أيضًا: لقد كنت في حاجة إلي أن تطمئنني بدلاً من أن تثور في وجهي.. لكن يبدو أنها هي الأخرى كانت تعاني من ضغوط خلال اليوم وكان عليّ أنا أكون أكثر هدوءً في حواري معها»

منهما علي دخل الآخر خاصة إذا كانت الزوجة تعمل.

حتى يدركا معًا حدود كل منهما، وإمكانياتهما معًا.. ولا بد لكل منهما خلال الحوار الاتفاق على أولويات الانفاق، وتقديم ما يستحق التقديم، وتأخير ما يستحق التأخير، كما ينبغي أن تعلم الزوجة والزوج أن تحقيق وإشباع كل الحاجات والمتطلبات غاية لا تدرك وأن يكون هذا اللقاء في ظل روح من التفهم والود، بدلاً من أن يكون لقاء عراك وشجار إذ ليس بوسع كل منهما أن يحسن وضع يده مع شريك العمر وإدارة المشكلة بإتقان.

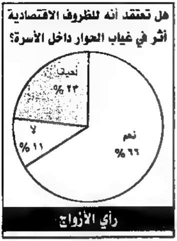
**تذكر**

اجتهد أنت وزوجتك سوياً في إعداد ميزانية مناسبة لدخلكما حتى لا تضطرا إلى الاقتراض أو الديون .

وليعلم الزوجان أن هذه الظروف الاقتصادية سبب رئيسي في توقف الحوار وخروجه عن آداب اللياقة، كما يعبر عن ذلك كل من الزوجان بقولهما«**إذا دخل الفقر من الباب خرج الحب من النافذة**»

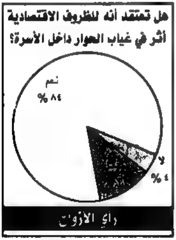
فمن خلال مقابلتي للأزواج والزوجات تأكدت أن هذه المشكلة «الظروف الاقتصادية والمادية» تؤدي إلي غياب الحوار.. وتوقفه في الأسرة.

♡ حيث يرى 66٪ من **الأزواج** أن للظروف الأقتصادية أثرًا في غياب الحوار داخل الأسرة.




- في حين يرى 23٪ أنها قد تكون السبب في غياب الحوار أحيانًا.
- ويرى 11٪ فقد من الأزواج أنه ليس للظروف الاقتصادية تأثير على الحوار داخل الأسرة.

ويبدو أن إدراك **الزوجات** لهذه المشكلة «أثر الظروف الاقتصادية علي غياب الحوار» أكثر إحساسًا وعمقًا باعتبار أن هذه المسألة لصيقة الصلة بهن.




- حيث ترى نسبة 84٪ منهن أن للظروف الاقتصادية أثرًا على غياب الحوار في الأسرة.
- في حين ترى 12٪ منهن أن لهذه الظروف تأثيرًا علي غياب الحوار أحيانًا.
- بينما ترى نسبة 4٪ أنه ليس هناك أي تأثير للظروف الاقتصادية على نجاح الحوار داخل الأسرة.

> **عقبات** STOP
> إرهاق الزوج بالمتطلبات الزائدة .. والتي لا تتناسب مع ظروفه الحالية .

وإذا كان للظروف الاقتصادية كل هذا التأثير على غياب الحوار في الأسرة فإنه ينبغي للزوجين أن يجعلا نفقتهما متلازمة مع قدراتهما،

وأن يلمس كل منهما في الآخر إشاراته ووجهات نظره بشأن إصلاح هذا الأمر.

ولكن المشكلة تتعمق في الابتعاد عن هذا المنهج حيث لا يطلع الزوج زوجته على أمواله.. فتسرف الزوجة في التعامل مع هذه الأموال.. أو تتعامل الزوجة مع مالها الخاص بالتقتير، وتتعامل مع زوجها على أنه كلأ مستباح، حيث تملأها القناعة أن الإنفاق على الزوجة و المنزل هو مسؤولية الزوج فقط.

**تذكري**

أن زوجك يكون سعيدًا حينما يرى منك إحساسًا به وبمعاناته خارج المنزل .. ويمكنك أن تترجمي له هذا الإحساس في حفاظك على أمواله .

ولكن الأكثر لياقة.. من وجهة نظري أن يُطلع الزوج زوجته على راتبه ويشركها معها في تحديد وترتيب أولويات الإنفاق داخل المنزل.

وتفعل المرأة كذلك مع زوجها إذا كانت عاملة، وتحسن إدارة هذا الدخل العائلي بعيدًا عن الكماليات والمتطلبات الزائدة والمرهقة لميزانية الأسرة. وينبغي في هذه الحالة أن تدرك الزوجة أثر الكلمات التي تقولها لأنها قد تفسد بذلك أي حوار وخاصة إذا بدا من حديثها أنها تمن على الأسرة بهذا الإنفاق.

كما ينبغي أيضا أن تكون لكل أسرة ميزانية خاصة للطوارئ والمشكلات حيث يكثر الاختلاف في هذه الأوقات.

**عقبات** STOP

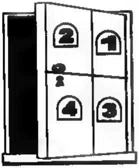
إغراق البيت في الديون والأقساط في السلع الترفيهية والكمالية باستمرار .

# مراجعة

## افتحوا نوافذ للحب والحوار

فيما يلي أربع عبارات، اقرأ كل واحدة منها بعناية ثم قرر مدى انطباقها عليك:

- إذا كانت إجابتك بـ (نعم) اترك المربع الخاص بها فارغًا كما هو ☐.
- إذا كانت إجابتك بـ (أحيانًا) قم بتلوين نافذة الحوار التي تحمل هذا الرقم أمامك بهذا اللون.
- إذا كانت إجابتك بـ ( لا ) قم بتلوين نافذة الحوار التي تحمل هذا الرقم أمامك بهذا اللون.




ثم تأمل شكل نافذتك على شريك الحياة.. قم بمراجعة العبارات وراجع نفسك وافتح النوافذ لتدخل شمس الحوار وتضيء حياتكما.

**1** أؤمن بمبدأ التدرج في اقتناء متطلبات المنزل.. وأقدم الأهم على المهم ويشاركني في هذا شريك العمر.

نعم | أحيانا | لا

**2** ننظر أنا وشريك العمر للمال على أنه ليس غاية في حد ذاته.. وإنما هو احد ميسرات الحياة.

نعم | أحيانا | لا

**3** نصبر أنا وشريك العمر على أي ظروف مادية ضاغطة ونعتبرها فترة اختباروستمر.

نعم | أحيانا | لا

**4** ندير أنا وشريك العمر المشكلات المادية التي نعانيها في نقاش هادىء.

نعم | أحيانا | لا

# المبدأ الخامس عشر

# 15

## فلنزل آثار الشقاق بالحوار قبل أن نعجز عن إزالتها.

**أثناء حوارك مع شريك العمر :**

- ان تنفعل .
- ان تقوم بإحراجه.
- ان تسبه.

**تذكر**

يقول الله تعالى: ﴿وَقُل لِّعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنزَغُ [illegible] إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ [illegible]﴾ [illegible] 53

ماذا تفعل المرأة عندما تتسخ ملابسها أو ملابس أحد أبنائها أو زوجها ببقعة؟

إنها تبادر بغسلها لإزالة آثار تلك البقعة.

والمشكلات الحياتية التي يعانيها الزوجان.. ينبغي أن يكون شأنها كذلك، وأن يبادر كل طرف منهما إلي إزالة أثار ما يعانيه شريك العمر من سوء فهم أو ألم يطويه بين جنبيه.

فإذ ما طوى الزوجان جراحيهما وكتماها في نفسيهما، فإن عواقب هذا الأمر ستكون سيئة، إذ سيأتي الوقت الذي تتراكم فيه هذه المشاعر السلبية ويحدث ما لا تحمد عقباه.

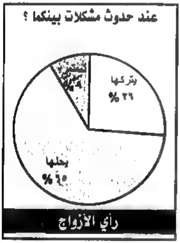
فأولا بأول ينبغي أن يستمر الحوار ويتواصل بين شركاء الحياة.

لا أقصد بهذا أن يكون الحوار في وقت احتدام المشكلة واشتعال الموقف.. ولكن بعد أن يهدأ الطرف الغاضب، لا بد من الحوار في الوقت المناسب.. حوار يتركز على المشكلة الرئيسة بعيدًا عن الفروع التي قد تجر هذا الحوار إلي طريق آخر.

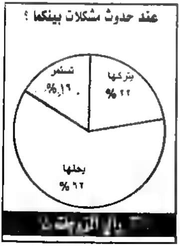
كما يتم التركيز فيه على طريقة الإصلاح.. لا على تحديد من هو المخطئ.

وحتى يدرك الأزواج والزوجات لهذا الأمر، فإن الأمر يحتاج إلى تربية وأهتمام بشكل أكثر فعالية.

وعندما سألت الأزواج والزوجات عما يحدث عندما تثور المشكلات بينهم.




- عبر لي 65٪ من الأزواج بأنهم يقومون بالحوار بشأنها وحلها مباشرة.
- في حين يترك 26٪ منهم المشكلة للحل بشكل تلقائي.
- بينما يقر 9٪ منهم بأنهم يتركونها تتزايد وتستمر ولا يتدخلون.




- بينما يقوم 62٪ من الزوجات بالحوار في المشكلة مباشرة.
- ويترك 22٪ منهم هذه المشكلة تحل بشال تلقائي.
- في حين يترك 16٪ من الزوجات هذه المشكلة تتضخم وتستمر ولا يتدخلن.

**تذكري**

عند خلافك مع زوجك . لا تدعي اليوم يمر إلا وتحاولين مصالحته .. ضعي يدك في يده .. وقولي له «لا أكتحل بغمض حتى ترضى».

إن ترك المشكلة أو سوء التفاهم يحل بشكل تلقائي أمر قد ينجح فيه الزوجان أحياناً، ولكن قد يبالغ كل منهما في صمته، ومن ثم نجد أنفسنا أمام مشكلة تستمر وتتزايد.. وقد يصبح التدخل صعبًا في هذه الأثناء.

إن مواجهة المشكلة وفتح « أبواب الحوار المغلقة» قد يكون حلاً صعبًا، وماعداه من حلول قد يبدو سهلاً..، إلا أن هذا الحل الصعب هو الحل الإيجابي الذي لا يتخلى فيه كل من الزوجين عن القيام بدوره المستمر في تضيق هوة الاختلاف مع شريك العمر.

إما أن نترك هذه المشكلة تحل بشكل تلقائي.. أو تتزايد وتستمر.. قد يكون هذا الأمر سهلاً إلا أنه يبدو حلا سلبيًا تجد الهموم فيه مرتعًا لتزداد وتنتشر.

وكتمان الغضب شديد الضرر بصحة الإنسان.. ويؤدي إلي تراكم المشاعر السلبية.. والتفكير في حلول للمشكلة خارج الإطار الشرعي لها، ويجعل الزوج أو الزوجة نهبًا مستباحًا لأي إشباع خارج إطار العلاقات الأسرية.. مثل الحديث أو الكلام أو حتى الارتباط بعلاقة غير شرعية.

.. ومن الأسباب التي تجعل أحد شركاء العمر يميل إلي البديل السلبي وهو ترك المشكلة بلا نقاش ويكون شعاره الصمت أبلغ من الكلمات.. وإحساسه أن هذا الصمت وإن كان الاختيار الأسهل إلا أنه الاختيار الأوفق، لأن الحديث ستترتب عليه مشكلات أكبر.

وقد تكون وجهة النظر هذه منطقية في بعض الأحيان، إلا أنها ليست بالطبع الحل الأمثل على طول الخط.

فاقتحام المشكلة وفتحها قد يكون في كثير من الأحيان حلاً مثاليًا يحس بعده الزوجان أنهما قد وقعا في أسر هذه المشكلة وتغلبت عليهم وقد كان بالإمكان معالجتها!

**عقبات** STOP

أن يتم تقييم موقف الطرف الذي يسعى ويحاول معالجة المشكلة على أنه طرف ضعيف .

## من الواقع

«كـان كـل مـن «سـراج» و «سمـر» دائمـي الخـلاف في حياتهما الزوجية لاختلاف طبيعة كل منهما عن الآخر.. فهـو طموح وعاطفي في تفكيره ومجدد لنفسه بشكل دائم.

أما هي فكانت واقعية بصورة تظهرهما وكأنهمـا قضبـان متنافران.

وقد تعود كل منهما أن يترك المشكلة فور بدء الاختلاف، وبعد فترة من الوقت يرجعان لحاجتهما إلي بعضهما جسـديًا، ولكن المشكلة التي أدت إلي هذا النقاش، لم تحل ولم تناقش.

وهذا كان سـببًا أساسـيًا في تـراكم هـذا الحـاجز النفسـي بينهما.

وعندما استشارا أخصائي لشؤون الأسـرة نصـحهما بـأن يتجنبا الاختلاف والحدة في النقاش أثناء حدوث المشكلة، وأن يعمل كل منهما على استيعاب الآخر.

ثم يبادر كل منهما إلي الحوار مع شريك العمـر حتـى لا تتكرر هذه الأخطاء بعد ذلك.

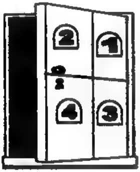
ونصحهما أيضًا أن يتجنبا عدم الحديث عن المشكلة الـتي أدت بهما إلي هذه المشكلة.. فالود يبقى ما بقي العتـاب، أمـا أن يغلق الجرح وهو لم ينظـف بعـد.. فـإن هـذا سـيؤدي إلـي مضاعفات وتراكم للأخطاء.. وبقاء للصورة السلبية مع زيـادة الإحباط في القدرة علي التغيير..»

# مراجعة

## افتحوا نوافذ للحب والحوار

فيما يلي أربع عبارات، اقرأ كل واحدة منها بعناية ثم قرر مدى انطباقها عليك:

- إذا كانت إجابتك بـ (نعم) اترك المربع الخاص بها فارغًا كما هو .
- إذا كانت إجابتك بـ (أحيانًا) قم بتلوين نافذة الحوار التي تحمل هذا الرقم أمامك بهذا اللون .
- إذا كانت إجابتك بـ ( لا ) قم بتلوين نافذة الحوار التي تحمل هذا الرقم أمامك بهذا اللون .




ثم تأمل شكل نافذتك على شريك الحياة.. قم بمراجعة العبارات وراجع نفسك وافتح النوافذ لتدخل شمس الحوار وتضيء حياتكما.

**1**
أدرك أن أي مشكلة مع شريك العمر كلما استمرت.. كلما كبرت وقد نعجز عن حلها.

نعم | أحيانا | لا

**2**
لا أقوم بتفسير المبادرة إلى حل المشكلات أو تجاوزها من شريك العمر بأنه ضعف منه بل هو تفضل وقوة.

نعم | أحيانا | لا

**3**
أقرأ في عيون شريك العمر حاجته للاقتراب مني.. وأبادر لملاقاته.

نعم | أحيانا | لا

**4**
أنسى من كان مخطئًا في الموقف.. ومن بادر بالسلام، فليس بيننا مخطأ.

نعم | أحيانا | لا

المبدأ السادس عشر

16

# في الحوار راحة للنفس والقلب.. فلماذا لا نتعامل به مع شريك العمر؟

احذر أثناء حوارك مع شريك العمر :

- أن تستهين به.
- أن تجعل نصيحتك مباشرة.
- أن تشكك فيما يقوله.

الحوار بين الزوجين شارة على المحبة والتواصل.. والتفاهم والشراكة في الحياة.. ففي الحوار كشف لما يعتمل داخل المرء وما يحس به من مشاعر.. ولا يكفي في الحياة الزوجية رؤية الظاهر فقط والتعامل بناءً عليه.

وعندما يتحاور الزوجان يشعركل منهما بالهدوء والراحة، لا سيما إذا كان شريك العمر متفهمًا لحواره، ومشاركًا له.

فلم يجمع كل من الزوجين في إجاباتهما على أسئلتي المتعلقة بموضوع الحوار إلا علىأثر الحوار الإيجابي على الصحة النفسية لكل منهما واحساسهما خلاله بالمودة والراحة.

## من الواقع

يقول الأستاذ محمد حسين في كتابه العِشرة الطيبة : «جمعتني الظروف مرة مع مهندس طيب بسيط، ودار حديث حول ما يجب على الزوج نحو زوجته بخلاف النفقة عليها، وأثناء الحديث قاطعني وهو يضحك إذْ تذكر شيئًا مهمًا وقال: «علشان كده زوجتي دايمًا تقول لي: نفسي أقعد معاك، وأقول لها ما هو أنا قاعد أهو؟! تقول لي: لأ، عاوزة أقعد معاك في البلكونة نشرب سويًا شاي»

تصدق يا أخي.. أنني بمجرد سماعي لهذا الكلام نزلت من عيني دمعة شفقة على هذه المسكينة، يبدو أنه أدرك وتأثر لدرجة أنه قال لي: خلاص يا أستاذ دي آخر مرة وسأشرب معها شاي في البلكونة من غير ما تطلب، فجزاه الله خيرًا»

إن زوجتك تريد أن تطمئن إلي أن قلبك لها، وعقلك معها.. ولن تطمئن إلى ذلك إلا من خلال الحوار والتعرف على ظروفك وأحوالك، وما أثر فيك خلال اليوم، ما أحزنك وما أبهجك.

**تذكر**

تشير الأرقام إلى أن 97 ٪ من حالات الانفصال تكون بسبب معاناة المرأة من انعدام المشاعر ، وعدم تعبير الزوج عن عواطفه لها ، وعدم وجود حوار يربط بينهما .

ولن تتفاعل الزوجة مع همومك إلا إذا كانت مدركة لها وعارفة بها ولن يأتي ذلك إلا من خلال حوارك معها.

وانتِ أيتها الزوجة.. ينبغي أن تتفهمي نفسية زوجك إذا أردت أن يستمر حوارك معه ويتواصل « فالرجل تصلح معه لغة الحيلة، كأن تقول له الزوجة مثلاً **«انا أحتاج قربك»**.. **«انا احتاج كلمة حلوة»**.. **«أنا بحاجة إلي لمسة حانية »**.. **«أنا بحاجة إلي ساعة نقضيها معًا»** فالرجل يحب الاعتزاز، ويحب الإحساس بأنه يعمل شيئًا، فحينما تأتي له هذه المرأة بهذه اللغة، فإن هذه الرسائل ستؤثر في نفسية الرجل وإن لم يبد إهتمامًا في بداية الأمر، ولكن تظل كلماتها تعمل في ذهنه، لذا فعليها ألا تنتظر الاستجابة السريعة، ولكن فلتعمل على المدى البعيد»

.. فلا تكوني أيتها الزوجة صامتة مع زوجك، بل حاوريه

وادخلي إليه من كل باب.. واجعليه يشعر بقيمته أثناء الحوار حتى يتجاوب معك ويبادلك هذه الأحاسيس.

«وتذكري أن الحوار في الأسرة يحميها من التمزق والانفصال»

تستطيعين أن تجدي مداخل كثيرة للحوار الزوجي يشترك معك فيها الزوج.. فهوايات الزوج وطموحاته المستقبلية وما يشغله من هموم وموضوعات متعددة يمكن أن تشغل مساحات كبيرة من الحوار بينكما.

وينبغي أن تتجنبي أن يظل حوارك ومحادثتك مع زوجك قاصرة على الأمور المتعلقة بالأبناء والبيت وقائمة من الطلبات التي لا تنتهي والتي قد تكون مثار خلاف بينكما أو تمثل ضغوطًا نفسية عليه فهذه الموضوعات يمكن تجنب البدء بها.. وأن تكون البداية بالموضوعات التي يستريح لها الزوج أثناء الحوار.

على أن تكون لغة الحوار هادئة وألا يقف كل طرف من الآخر موقف الناصح أو المرشد. فالإنسان الطبيعي لايحب أن يقف هذا الموقف.. ويتبنى الدفاع عن نفسه حتى وإن كان مخطئًا.

**عفبان STOP**

أن تخلط بين الإفصاح عن مشاعرك وتجريح الطرف الآخر .. أفصح عن مشاعرك ولكن بأدب ولطف .

«وهناك نقاط بسيطة لو حاول

تطبيقها كلا الزوجين فإنهما سيلاحظان تغـيرًا جـذريًا في علاقتهمـا الصـامتة ومنهـا مـثلاً التجديـد في المنـزل.. مـن ترتيب الأثاث والتنويع في الديكورات، واللباقـة في الحـديث الجـذاب وإثـارة الموضوعات الشـيقة وعرضـها بصـورة لطيفة لا تثير الجـدال.. والـزوج لا بـد أن يكون أيضًا متجددًا ومتغيرًا»

**تذكري**

شجعي زوجك على أن يعـبر عـن مشـاعره بصراحة «أنا خايف» ، «أنا عـاوز»، «أنـا محتـاج إلى بعـض الاهتمـام» .. وتـذكري أنـه مـن الخطـأ كبت المشاعر وأنـه مكلـف جدا .

وحتى يكون الحوار بين الـزوجين دافئًا يشعر من خلاله الزوجـان براحـة الـنفس والقلـب. ولا يـؤدي إلـي مشـكلات أو مضـاعفات أكثـر لابد من:

1- عـدم تـرك الموضـوع الرئيسـي للخـلاف و التطـرق إلـي موضـوعات أخـرى. مـثلاً حـين تتشـاجر الزوجـة لأن زوجهـا لا يساعدها في الأعمال المنزلية، فلا ينبغي اتهامـه بأنـه لا يسـاعدها في شراء احتياجات المنزل الضرورية مـن السـوق حتـى لا تتسـع هـوة الخلاف بينهما.

2- الاعتراف باختلاف وجهات النظر إذ أنه من الضـروري أن تتقبلي الاختلاف في الرأي، وأن تعترفي بأن هناك اختلافًا في الطبـاع

بين البشر.. والاعتراف بأن الطرف الآخر يتحدث لغة مختلفة، وتجنب تبادل الاتهامات في كل خلاف، فعلي سبيل المثال قد يكون الزوج بطبعه هادئاً والزوجة تأخذ كل شيء بشكل عصبي، وهنا قد ينشب الشجار بسبب اختلاف الطباع.

3- شجاعة الاعتذار عند إدراكك للخطأ إذ يجب أن تكون لديك الشجاعة في الاعتراف به والاعتذار قبل أن تُووي إلي الفراش لأن ترك الأمر للغد قد يزيد الأمر تعقيدًا ويصعب الاعتذار في هذه الحالة.

4- ابتعدي عن الصراخ (الصياح) لأن هذا سيمنع كلاً منكما من الاستماع للآخر ويزيد من اشتعال الخلاف ويفقدكما القدرة على السيطرة على النفس.

وتشير الأرقام إلي أن 79٪ من حالات الانفصال تكون بسبب معاناة المرأة من انعدام المشاعر، وعدم تعبير الزوج عن عواطفه لها، وعدم وجود حوار يربط بينهما.

**عقبات STOP**

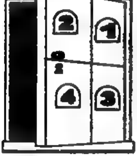
**أن تورط الطرف الآخر في أن يعبر لك عن مشاعره وآرائه .. وتستقبل هذه الآراء بالسخرية وعدم الاستعداد للتغير.**

# مراجعة

## افتحوا نوافذ للحب والحوار

فيما يلي أربع عبارات، اقرأ كل واحدة منها بعناية ثم قرر مدى انطباقها عليك:

- إذا كانت إجابتك بـ (نعم) اترك المربع الخاص بها فارغًا كما هو ☐ .
- إذا كانت إجابتك بـ (أحيانًا) قم بتلوين نافذة الحوار التي تحمل هذا الرقم أمامك بهذا اللون.
- إذا كانت إجابتك بـ ( لا ) قم بتلوين نافذة الحوار التي تحمل هذا الرقم أمامك بهذا اللون.



ثم تأمل شكل نافذتك على شريك الحياة.. قم بمراجعة العبارات وراجع نفسك وافتح النوافذ لتدخل شمس الحوار وتضيء حياتكما.

**1**
أفصح بدقة عن مشاعري لشريك العمر .
نعم | أحيانا | لا

**2**
أستمع إلى حديث الطرف الآخر بإنصات واهتمام .
نعم | أحيانا | لا

**3**
أتقبل مشاعر ورأي الطرف الآخر حتى ولو كانت المشاعر أو الرأي مختلفاً عما عندي .
نعم | أحيانا | لا

**4**
لا أقوم بتصعيد مابيننا من مشكلات وأستثمر أول فرصة للاقتراب من شريك العمر .
نعم | أحيانا | لا

المبدأ
السابع
عشر

17

# افتحوا نوافذ الحوار

احذر أثناء حوارك مع شريك العمر:

- أن تفرض رأيك عليه.
- أن تقطع عليه حديثه .
- أن تكثر من انتقاده.

لا تستقيم الحياة الزوجية.. وتحقق الغرض الذي من اجله شرعت إلا بأن تكون سكنًا لكل من الزوجين.. يحس كل منهما فيها معنى الود والتراحم.. والحوار والتواصل.. وتأمل معي قول الله عزوجل ﴿لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا﴾ [الروم: 21].. وتعبيره عز وجل ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾ [البقرة:187].

**تذكر**

**أكدت دراسة حديثة أن 5039 أسرة قد اعتبرت عمق التحاور ومهارات حل الخلاف الأسري أساسًا لتماسك العلاقات. وتوصلت إلى حقيقة «أن الزوجين اللذين يتمتعان بطريقة أفضل في حل خلافاتهما يقضيان اوقاتًا أكثر معاً في أحاديث مسلية»**

هذا التوحد هو علامة الحياة الزوجية الناجحة والمستقرة.. فليست الحياة الزوجين هي مجرد اقتران شريكين في بيت واحد..

وإذا تأملنا أحوال العلاقات الزوجية نجد أنها تقع ضمن إطار مربع كبير.. ينقسم هذا المربع إلى أربعة أقسام.. بخطوط وهمية يمكن تحريكها بشكل أو بآخر.

الزوج/ الزوجة

الزوج / الزوجة

| | |
|---|---|
| ❶ سكن وانسجام أسري | ❸ فتور في العلاقة الزوجية |
| ❷ خلافات ومشكلات | ❹ مفاجآت غير متوقعة |

**والمربع الأول:**

هو الهدف من الحياة الزوجية.. وهو معيار نجاحها كما أسلفنا.. فمعيار نجاح الأسرة في تحقيق رسالتها هو تحقيق السكن والانسجام.. السكن بكل معناه.. وفرق كبير بين أن يعيش المرء في بيت وأن يسكنه.. أو أن يعيش مع زوجة وأن يسكنها.. وحتى ينجح كل من الزوجين في تحقيق الانسجام عليهما أن يعلما أن رافد هذا السكن والانسجام الأسري هو:

**عقبات** STOP

**التركيز على نقاط الضعف لدى شريك العمر ومحاولة تضخيمها .. وعدم النظر إلى نقاط القوة والإيجابيات التي يتمتع بها .**

1. المودة والرحمة
2. التواصل والحوار

وأن التحدي الذي يواجههما هو قدرتهما على زيادة مساحة هذا المربع، حيث أن هذا المربع عندما يزيد تقل مساحة المربعات الأخرى.. والتي تحمل في مجملها عدم الراحة وافتقاد السعادة مع شرك العمر.

**تذكري**

«قام سنا يدر في 1979 بدراسة ( 200 ) أسرة مستخدماً مقياسه الشهير في معرفة درجة الرضا الزوجي.. وأكد أن الحوار بين الزوجين يأتي في المرتبة الأولى بين العوامل التي تحدد درجة الرضاء والسعادة الزوجية وذلك لأنه : يساعد على التغلب على الخلافات مهما كبرت مما يؤدي إلى تسهيل عملية الترابط النفسي بين الزوجين»

**أما المربع الثاني:**

فيعبر عن اتساع دائرة الخلاف بين الزوجين الأمر الذي يؤدي إلى عدم النجاح في التعامل مع الطرف الآخر.. والاستسلام لهذا الفشل أو توهمه من البداية.. أو تجاهل مشاعره التي تحاول أن تعبر عن نفسها في كل دقيقة.. وافتقاد الود والرحمة في التعامل.

**والمربع الثالث:**

وهو ما يعاني منه كثير من الأزواج وهو مربع الفتور في العلاقة الزوجية.. وهو يعبر عن افتقادهما للسعادة في حين أن أرجاء بيت واحد تجمعهما.. وفراش واحد يجمعهما.. فلا تواصل أو حوار يزكيها.. ويفقد كلا الطرفين الحماس الداخلي والقدرة على إسعاد الطرف الآخر.

**والمربع الرابع:**

فهو من أشد المربعات فتكًا بحياة الأسرة.. وهو يعبر عن الأزمة وقت انفجارها.. وهو رافد ونتيجة حتمية لتفاعل المربعين الثاني والثالث.. فاتساع دائرة الخلاف وعدم النجاح في التعامل مع الطرف الآخر.. والفتور في العلاقة الزوجية يؤديان بطبيعة الحال إلى المفاجآت غير المتوقعة.. كأن ترتبط الزوجة أو الزوج بعلاقة خارج إطار العلاقة الزوجية.. أو الانفصال النفسي.. والطلاق الواقعي.. أو أن يفاجأ كل من الزوجين بتصرفات يبديها كل منهما.. وربما لم يتوقع حدتها كل طرف منهما.

**عقبات STOP**

**النظر إلى المفاجآت غير المتوقعة من شريك العمر .. دون محاولة معرفة أسبابها من انعدام للتواصل والحوار وغياب للمودة والرحمة .**

## من الواقع

«زوجـــي لا أعرفـــه.. هكـــذا بـــدأت «ســوزان» حــديثها مــع صــديقتها.. فزوجهــا «طارق» ارتبط بزميلة في العمل.. وأحدثت لها هذه المفاجأة ارتباكًا في حياتها.. لاسيما وأنهـا عرفت أن هذه العلاقة ليست بنت اليوم.

وتعجبــت «ســوزان» كيــف مــرت هــذه الأعوام وهي لم تلحظ فيه تغييرًا. وهنا بادرتها صديقتها قائلة: صدقيني يا «سوزان».. أنــتِ لم ترغبي في أن تعرفي عن زوجك شيئًا.. فــنحن نسمع ما نحب أن نسمعه.. ونرى مــا نحــب أن نــراه.. رغــم أن هــذا التغــير مــر أمامــك.. ولكنك ظننتي أنك قــد امتلكــت «طــارق» ولم تبــذلي أي جهــد في المحافظــة علــى زوجــك.. رغــم أنــه كــان دمــث الخلــق.. وقــد عاتبــك وراجعك أكثر من مرة.. ولكنكِ كنت متحيزة لوجهـــة نظـــرك.. ولم تشـــائي أن تتـــوقعي المفاجأة.. ولقد كان ضروريًا وأنــتِ المثقفــة أن تدركي أن الفتور بينك وبين زوجــك.. وعــدم نجاح كل منكما في فهم الآخر والتعامــل معــه هو مقدمة طبيعية لهذه المفاجأة غير المتوقعة.»

# مراجعة

## افتحوا نوافذ للحب والحوار

فيما يلي أربع عبارات، اقرأ كل واحدة منها بعناية ثم قرر مدى انطباقها عليك:

- إذا كانت إجابتك بـ (نعم) اترك المربع الخاص بها فارغًا كما هو ☐ .
- إذا كانت إجابتك بـ (أحيانًا) قم بتلوين نافذة الحوار التي تحمل هذا الرقم أمامك بهذا اللون .
- إذا كانت إجابتك بـ ( لا ) قم بتلوين نافذة الحوار التي تحمل هذا الرقم أمامك بهذا اللون .

ثم تأمل شكل نافذتك على شريك الحياة.. قم بمراجعة العبارات وراجع نفسك وافتح النوافذ لتدخل شمس الحوار وتضيء حياتكما.

**1**
نتجنب أنا وشريك العمر افتقاد الحماس الداخلي والقدرة على إسعاد كل منا للآخر .
نعم | أحيانا | لا

**2**
لا أتجاهل مشاعر شريك العمر وأنتبه لافتقادها .
نعم | أحيانا | لا

**3**
أدرك أن الحياة الزوجية ليست مجرد اقتران شريكين في بيت واحد .
نعم | أحيانا | لا

**4**
نحاول تجديد حياتنا الزوجية باستمرار ونؤمن ان هذا التجديد ضروري لفعاليتها.
نعم | أحيانا | لا

د. وائل أبو هندي
أخصائي الاستشارات النفسية والاجتماعية

مع آراء الخبراء

# ليس في بيوتنا فقط يغيب الحوار

يقول المثل العربي القديم: (إذا كان الكلام من فضة، فإن السكوت من ذهب)، وهذا المثل قد يكون صحيحًا في كثير من أمور حياتنا، ولكن السكوت عندما يطول يخلق نوعًا من التباعد بين الناس، يزداد شيئًا فشيئًا حتى يتحول إلى سور يحجب الإنسان عمن حوله، ويعوق التواصل والتفاهم بينه وبينهم، والرسول ﷺ حين قال: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرًا أو ليصمت» كان يدعو كل مؤمن إلى الحرص على كلمة يقولها؛ ليختار الأحسن، ولم يكن بداهة يدعو إلى إشاعة حالة وثقافة الصمت بين المؤمنين، في بيوتهم أو خارجها!!

والحقيقة أن واقعنا المعاصر أوقع الحوار الأُسري في أزمة إضافة إلى ما نعانيه من أزمات، فبنظرة سريعة إلى مجمل شؤوننا نجد أننا

أصبحنا مجتمعاتٍ يصح وصفها بأنها: مجتمعات ضد توكيد الذات، فالفكر أو الموقف الذي يتخذ مثلاً من الطالب الذي يحاور مدرسه، يوصم بالتمرد أو الاعتراض على ما يتلقنه من معلومات، لماذا؟ لأن الذي يجرؤ على حوار الآخر يعني بالمعني البسيط أن هناك رأيًا مخالفًا سيُطرح، وهذا هو ما لا يرغب فيه الكثير، ولعل لهذه النقطة علاقة بتأثير غياب الحوار على أجيال الصغار، وهو ما سنعود إليه بعد حديثنا عن غياب الحوار بين الزوجين.

ونبدأ بإيراد بعض الأمثلة عن واقع الحال داخل بيوتنا: **فهذه زوجة تقول**: زوجي يبقى خارج البيت معظم اليوم، ولا يعود إلا في آخر النهار، وعندما يعود فهو لا يتحدث إليَّ في أي شيء، وإنما يأكل ثم يذهب لينام، وإذا لم يذهب للنوم فهو يجلس أمام التلفاز يقلب في قنواته صامتًا، حتى كدت أختنق من حال الصمت التي تخيم علينا، ولو شغل البيت والأولاد لما تحملت هذه الحياة.

وهذه أخرى تقول: إنها لم تعد تطيق حياتها الزوجية؛ فزوجها مشغول عنها ليل نهار، وإذا جلسا معًا لم يعد يتحدث إليها إلا نادرًا، وإذا تحدث فإن كلامه يكون عن العمل والمشكلات التى يواجهها فيه ومتطلبات الحياة وضغوطها، وتضيف: لم أعد أسمع منه ولا حتى كلمة واحدة من كلامه المعسول الذي طالما ملأ به أذني أيام الخطبة وقبل الزواج.

وأما الزوج فيقول: إن عدم اختيار الزوجة للموضوع المناسب والوقت المناسب للكلام هو ما يدفع للصمت، أو حتى ترك البيت كله، فهو عندما يعود إلى بيته يحلم بالراحة من متاعب ومشاق يومه وعمله، ولكنه لا يجد الاهتمام الكافي من زوجته؛ فهي إما مشغولة بشؤون البيت أو بالأولاد، وحتى لو تكَلمت معه فإنها تتحدث في مواضيع لا تُطاق تتبعها بالكثير من الشكوى والكثير من الطلبات، فلا يجد أمامه إلا الصمت أو النوم أو الهروب من البيت نهائيًا؛ ليقضي باقي وقته مع أصدقائه.

ويقول زوج «مثقف»: مَطالب الزوجة المستمرة، وعدم استهلالها للحديث بطريقة مناسبة، وافتقاد الاهتمام المشترك بين الزوجين، وسرعة الغضب، وكثرة الانفعالات السلبية، وعدم انتقاء الألفاظ، والجهل بفن إدارة الحوار.

إن موضوع الصمت بين الزوجين مرتبط أساسًا بثقافة كل منهما، فأنا قد أشعر أن كلام الزوجة مثلاً تافه، وأنها تثير مواضيع تخرجني عن تفكيري في أمور أهم منها بكثير، ويرجع ذلك في الأساس إلى اختلاف لغة الحوار بين الزوجين، فيؤْثر الزوج الصمت في هذه الحال بدلاً من التجاوب مع الزوجة، فالصمت احتجاج سلبي من جانب الزوج.

وأنا أعتقد أن الزوجة يقع عليها عبء كبير يتمثل في أنها يجب

أن تبذل المزيد من الجهد؛ لكي تفهم زوجها جيدًا، وأن تتعرف إلى طريقة تفكيره، والمواضيع التي تحثه على الكلام وتخرجه من صمته، وهذا هو أساس وجود الحوار بين الزوجين، والأمثلة التي أوردتها هذا تعتبرُ إلى حدٍ كبير قابلة للتعميم إذا كنا سنعتبر ما نقابله يوميًا خلال عملنا كأطباء نفسيين يصلح مرآة لمجتمعاتنا.

والمشكلة تكمن في أن أغلب الناس يستسهلون بقاء الوضع كما هو عليه دون محاولة التغيير التي قد تكون محفوفة بالمخاطر أو على الأقل بوجع الدماغ، وأما الاستمرار في حال الصمت والاستسلام لها واتباع نفس الطرق والأساليب القديمة في التعامل مع الطرف الآخر، دون محاولات جادة لتغيير النفس من الطرفين، فغالبًا ما يؤدي إلى فشل هذه العلاقة، أو وصول الزوجين إلى حالة الطلاق العاطفي، ناهيك عن تأثير ذلك على حالة الطرفين النفسية والاجتماعية، وأثره المدمر على الأطفال.

فأين مكان هذه النماذج من قوله تعالى: ﴿**وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ**﴾ [الروم: 21]، وانعدام الحوار الأسري يسبب تراكم الخلافات وعدم التفاهم بين الزوجين، ويمكن أن تنتج عنه عواقب وخيمة: فإما أن يعيش الزوجان كالأغراب كل منهما يؤدي التزاماته فقط تجاه الأسرة والأبناء ويفقد الإحساس بالآخر

تدريجيًا، حتى أن الإحساس بالغربة يتولد بينهما وتصبح حياتهما معًا لا طعم ولا لون لها، ومن هنا يبدأ التنافر، وربما تكتمل الحياة الزوجية من أجل الأبناء ويشعر كل منهما بالتضحية المميتة أو الانفصال.

والحقيقة أن البحث عن أسباب انعدام الحوار يجعل سوء الاختيار هو المتهم الأول، فعملية اختيار شريك الحياة قد تكون غير موفَّقة أو تمت بطريقة سريعة، وبالتالي لم يفهم كل من الطرفين الطرف الآخر جيدًا، كما أن الأنانية بين الزوجين من العوامل المهمة في هذا الصدد أيضًا؛ إذ إن كلا من الزوجين يركز على ذاته وإشباع رغباته الشخصية دون حساب للآخر، فضلاً عن الحاجة الاقتصادية انطلاقًا من القول المأثور: «**إذا دخل الفقر من الباب خرج الحب من النافذة**»، يضاف إلى ذلك عامل هو: غياب الوعي الديني لدى كلا الزوجين، وعدم احترام كل منهما الآخر الذي قد يبدو في إهمال الآخر وعدم سماع أوامره.

ولنا هنا أن نتساءل: هل يجوز داخل الأسرة أن يغلق أحد الأطراف نفسه، أو يستغني عن التواصل مع الطرف الآخر بوحًا أو استشارة، هل يجوز ذلك تحت أية دعوى، حتى لو كانت اليأس من الإصلاح أو الاستغناء عن وجع الدماغ، لقد قال أبو الدرداء ﷺ لامرأته: «إذا رأيتني غضبت فرضِّني، وإذا رأيتك غضبت رضيتُك،

وإلا لم نصطحب»، وهكذا يجب أن يكون دور الحوار داخل الأسرة المسلمة، فليس مبررًا أن يتهم أحد الأطراف الطرف الآخر بأنه لا يحسن الحوار أو ما قد ينتج عنه؛ لأن الهدف هو الوصول إلى نقاط التقاء تكفي لاستمرار الحوار، وليس هناك عاقل واحد يتوقع أن يخلو حوار الزوجين من احتدام أو انفعال أو غير ذلك، وإنما يجب أن يتم ذلك في إطار يخلو من التجريح المتبادل، وأن يكون هناك اتفاق على الحدود التي يضعها الطرفان معًا، فالأصل في علاقة الزوجين هو التحاور والتشاور والتشارك، لطفًا ولينًا، ومودة ورحمة، حتى تفرض الظروف فرضًا غير ذلك، وعندها يكون الأمر والطاعة، أو القسم والبر، وعندها يكون الوعظ أو الزجر أو الهجر.. إلى آخره. ولا ينبغي الانتقال من الأصل إلى غيره إلا لضرورة، وعندما يثبتُ أن التحاور اللين اللطيف لا ينفع في الإصلاح ففي هذه الحالة يصبح اللجوء إلى أبغض الحلال أفضل من بقاء الحال.

إلا أن واقع الحال وما نلمسه خلال احتكاكنا خاصة في مجال عملنا كأطباء نفسيين يشير إلى غير ذلك كما يتضح من الأمثلة التى أوردناها، فهناك غياب للحوار والتشاور داخل الأسرة، وهناك عنف وقلة حكمة من الطرفين غالبًا، وهناك تعسف وإساءة لاستخدام كل طرف لحقوقه المشروعة، مع إلحاح زائد في المطالبة بها، وهناك خلافات وصدامات، وهناك ما هو أمرُّ وأمضى وهو الانفصال العاطفي بين الزوجين، وكثيرًا ما يحدث مثل هذا الانفصال بين

زوجين برغم استمرار العلاقة الجسدية بينهما والتى تتحول إلى فعل يشعر كل طرف باحتقار نفسه، وإن كان المرأة غالبًا أقدر على إدراك ذلك الشعور المهين من الرجل، ولا أدري ما يمنع من إطلاق لفظ الطلاق العاطفي على زوجين في مجتمعاتنا رغم استمرار علاقتهما الجسدية.

وإذا أردنا التفكر في تأثير استمرار حالة الطلاق العاطفي هذه على طرفيها أولاً، فإننا سنجدُ اختلافات شاسعة بين النماذج البشرية، فما بين من ينهمكون في اهتماماتهم أو أعمالهم الشخصية التى تساعدهم في تجنب الجو الأسري الذي لا يرضون عنه، إلى حد من يقعون ضحايا احتياجاتهم العاطفية، فيبحثون عنها خارج بيوتهم، وربما خارج الحلال المرتبط بالمسئولية، وبغضٍّ النظر عن كون أحد أهم أسباب الوصول إلى مثل هذا الدرك هو سوء الاختيار بداية قبل الزواج، فإنه شيء لا يعفي أحد الأطراف من المسئولية، فكلٌّ مسئول عن اختياره وعليه أن يتعامل مع الموقف بما يرضي الله عز وجل، ويوفر له احتياجات الإنسان العاطفية، مهما كانت طريق الوصول إلى ذلك مؤلمة وطويلة؛ لأن الخلاص من حالة الطلاق العاطفي هذه يقي الأسرة بأكملها الوصول إلى ما أسميه بالتفكك الأسري العاطفي وهو ما يقودنا إلى الحديث عن التأثير على الأبناء.

وأما أثر غياب الحوار بين الزوجين أولاً ثم داخل الأسرة –

بوجه عام- بعد ذلك، فإن الكلام عنه يطول، وذاكرة الطبيب النفسي تمتلئ بنماذج لأسرٍ يعيش أفرادها داخل البيت الواحد كأنه يعيش بمفرده؛ فتجد كل فرد منهم يتصرف بلا رابط ولا ضابط؛ أي على هواه، وسواء كان السبب في اختفاء الحوار داخل الأسرة الرجل أم المرأة فالنتيجة واحدة غالبًا وهي التفكك الأسري العاطفي؛ إذ كيف يشعر كل فرد بالآخر إذا لم يتكلم معه؟ حيث تزيد المسافة بين الزوج والزوجة ابتعادًا في البداية، وتبدأ المشكلة بتشكل ما يشبه الأحلاف داخل المنزل ما بين فريق ينتمي إلى الأب بأفكاره وفريق آخر ينتمي إلى الأم، وبالتدريج تتجسد الفرقة وتتبلور المأساة التى تزيد مع مضي السنين، فقد أكدت الدراسات النفسية أن الطفل الذي ينشأ في أسرة تفتقد عنصر التواصل الكلامي (الحواري) هو في الغالب لا يستطيع التعبير الجيد عن نفسه؛ أي أنه يفتقر إلى توكيد الذات وهو الشعور بالقدرة على التعبير عن مشاعره وأرائه بحرية وسهولة، كما أنه ربما يكون في بعض الأحيان انطوائيًّا لا يسهل عليه إقامة علاقة مع الآخرين في يسر، ويضاف أن انعدام الحوار بين الزوجين وكثرة الصدمات بينهما يؤدي إلى نشوء أطفال فاقدي الإحساس بالأسرة ومدلول حضورها؛ فيهرب بعضهم من المنازل تخلصًا من مشاكل الأبوين.

ولعل الثقافة والجو العام الذي نشأت وتطورت معه ظاهرة انعدام الحوار بين الزوجين، وبالتالي في الأسرة كلها، هي نفسها

الثقافة التي جعلت الحوار غائبًا على مستويات كثيرة من مستويات الحوار في مجتمعاتنا، سواء في المدرسة أو في السياسة أو في الإعلام الرسمي، مما يجعلُ أسرنا أسرًا ضد توكيد الذات، ويجعلُ مجتمعاتنا مجتمعات ضد توكيد الذات، هذه الثقافة وهذا الجو العام ينبغي أن يتغيَّر، لعلنا نقي الصغار شر ما وقع فيه الكبار.

# ثلاثون وصية
# للحوار الفعال مع شريك العمر

1- إذا وقعت في خطأ أثناء حوارك مع شريك العمر وقام بتنبيهك إليه، فاعترف بخطئك واشكره علي هذا الإرشاد.

2- إذا وقعت في خطأ أثناء حوارك مع شريك العمر، وبعد فترة وضحت لك أشياء تبين لك عدم صواب رأيك، فحاول فتح الموضوع من جديد واعتذر عن هذا الخطأ وبين له المعلومات الجديدة التي ظهرت لك.

3- إذا سألك شريك العمر أثناء حوارك معه سؤالاً لم تكن تعرفه فلا تتردد في أن تقول «لا أدري أو « لا أعلم » وسأقوم بالبحث عن الإجابة إن كان يمكنك ذلك.

4- إذا تبين لك أثناء حوارك مع شريك العمر أنه ليس لديه إدراك أو معرفة كافية بما يقول فحاول أن تشير إلي نواحي الخطأ في رأيه بأسلوب خفي وترشده إلي مصادر يمكن أن يصحح بها معوماته بشكل غير مباشر.

5- الحوار بينكما كشريكين في الحياة هام ومفيد لأنه يفرغُ الشحنة العاطفية وتشعران عن خلاله وبعده بالراحة، ثم إنه بعد ذلك وسيلة هامة لتصحيح المفاهيم والوصول إلي الرأي الأصوب.

6- إذا استأمنك شريك العمر أثناء حوارك معه علي سر تمسكه بوجهة نظر معينة، فينبغي عليك أن تحتفظ بهذا السر وتتفهم

موقفه وتساعده علي ذلك.

7- إذا قام شريك العمر بتنبيهك أثناء حوارك معه أنك تسـيء إليـه فحاول أن تستمع إلي رأيه بإنصات، وقم بتغيير نـبرة حـديثك، وحاول الاستفادة من وجهة نظره في حديثك معه بعد ذلك.

8- إذا قال لك شريك العمر كلمة (أثناء حوارك معه) وكانت تحمل عدة معان فلا تأخذها علـي محملـها السـيء، واسـأله أولاً عـن تفسيرها حتى تتبين مقصده منها.

9- حتى ينجح حديثك مع شريك العمر لابـد أن تعتقـد أن رأيـك يحتمل الصواب والخطأ وتتقبل وجهة نظره.

10- اجعل صوتك هادئًا ومعبرًا أثناء حوارك مـع شـريك العمـر، وتذكر أن ذلك ينم عن ثقتك بذاتك وقدراتك.

11- إنصاتك إلي شريك العمر أثناء حوارك معه يشير إلي إيجابيتك ويتيح لك الاستفادة من وجهة نظره.

12- إذا تبين لك أثناء حوار شريك العمر معك أنه لـيس لديـه أي دليل علي صحة ما يقول فقل «حسناً: ليتك أوضحت بالـدليل على ما يؤكد رأيك حتى تزداد قناعتي مع إيماني التام بصدق ما تقول».

13- إذا قال شريك العمر أثناء حواره معك رأيًـا صـحيحًا فـاقتنع

بوجهة نظره، فليس شرطًا أن يأتي الصواب على لسانه أو على لسانك.

14- لا تنطلق إلي نقطة أخري أثناء حوارك مع شريك العمر حتى تطمئن إلي أنه قد فهم النقطة السابقة.

15- ركز علي مواطن الاتفاق بينك وبين شريك العمر أثناء الحوار حتى يتواصل معك ويقتنع بما لديك من حق.

16- كن منطقيًا أثناء حديثك مع شريك العمر ورتب حديثك ولا تنتقل إلي النتائج إلا بعد أن تمهد لحديثك بمقدمات مقنعه.

17- إذا شعرت أثناء حوار شريك العمر معك أنه يمتلك رأيًا صحيحًا ولكنه لا يستطيع التعبير عنه بشكل جيد فلابد أن تساعده علي التعبير عن وجهه نظره وترتيب منطقه، حتى يستفيد كل منكما من هذا الرأي الصائب.

18- تذكر أن ردك لإساءة شريك العمر أثناء حواره معك بالإحسان يوحي بقوتك وتجردك عن حدود ذاتك.

19- إذا كنت تتحاور مع شريك العمر وسألك عن مصدر علمك بالمعلومات التي لديك فلا تظن أن هذا إنقاص من قدرك أو إهانة لك.

20- شيء طبيعي أن تختلف مع شريك العمر في وجهات النظر لأن

كل منكما يختلف عن الآخر في طباعه وقدراته وأفكاره.

21- ليس في الحوار مع شريك العمر طرف خاسر وآخر فائز، لأنه صورة من صور التواصل الإنساني ونجاح العلاقة الزوجية.

22- الوقت المناسب للحوار مع شريك العمر يتحدد برغبتكما سويًا في بدء الحوار أو إنهائه وليس بمجرد رغبة طرف واحد.

23- تذكر أن علاقتك بشريك العمر أبقي وأدوم من موضوع الحوار، لذا ينبغي عليك أن تراعي آداب الحوار وسلوكياته.

24- إذا كنت ناقدًا لشريك العمر أثناء حوارك معه لا محالة فقم بالتركيز علي نقد الفكرة موضوع الحوار وليس شخصيته.

25- إذا كنت تتحاور مع شريك العمر في موضوع وكان لديه إلمام كامل به، فاختصر في حديثك وعبر له عن وجهة نظرك بشكل سريع.

26- إذا كنت تتحاور مع شريك العمر في موضوع ليس لديه أية معلومات بشأنه، فحاول أن تجعل حديثك مناسبًا ليس طويلاً فيمل منه، أو قصيرًا فلا يستوعبه بشكل كاف.

27- إذا كنت راغبًا في توصيل وجهة نظرك إلى شريك العمر ومساعدته في التعبير عنها فحاول أن تسأله أسئلة مفتوحة مثل (كيف، متى، ماذا، أين) ليجيب عنها بشكل مستفيض.

28- هناك بعض العبارات تتيح لشريك العمر أثناء حوارك أن يتواصل معك ولا يقطع حواره مثل أن تقول له مثلاً (ربما، أعتقد أنه من الأفضل، ودعني أطرح وجهة نظري).

29- إذا غضب شريك عمرك منك أثناء حوارك معه، فاسمح له بالتنفيس عن غضبه، وتعرف علي أسباب ذلك الغضب ولا تنساق إلي مواجهته في ذلك.

30- انظر إلى نصح أو انتقاد شريك العمر علي أنه تدعيم لك ورفع لوعيك وأنه ترجمة حقيقية لخوفه وحرصه عليك.

## أخيراً:

# على أي شيء نوين؟

## (توصيات وحلول لحوار أسري فعال)

## .. وأخيرًا ماذا ستفعل ؟

ماذا ستفعل إذا عطلت الرياح شراعك أو أخرَت إقلاعك؟!

ماذا ستفعل إذا تحطم أملكما في الوصول إلى مرفأ الأمان.. وتمسك كل منكما بوجهة نظره؟

ماذا ستفعل إذا لم تجدا ما تستظلان به في أشعة الشمس الحارقة؟

هل ستستسلم؟! هل ستترك نفسك هكذا.. وتقول لن أُطَلق زوجتي، ولكنني موجود هنا في هذا البيت البارد، وسأتحمل الصقيع من جوانبه من أجل أبنائي؟!

أم ستقول: سأبحث عمن يمنحني أحضان الدفء وينقذني من ملل البرودة والجمود خارج إطار العلاقة الزوجية؟!

أم ستقول:هي أيام أعيشها بأي شكل؟!

**وأنتِ أيتها الزوجة القابعة في حنايا منزلك وحنايا ذاتك، ماذا ستقولين؟**

**هل ستقولين: إنها مجرد أيام أمضيها معك من أجل أولادي، فلولاهم ما صبرت على الحياة معك دقيقة واحدة؟!**

**أم تجلسين وتتمنين، وتعيدين ذاكرة الماضي وتمصمصين الشفاه كلما رأيتِ زوجين سعيدين؟!**

دعونا نتخلص من هذه المشاعر السلبية، إن الأمل هو تحويل اتجاه سفينتنا.. الأمل في التغيير، كل شيء يمكن تغييره، مازال في الوقت متسع، رددي على مسامعك دائمًا هو زوجي الذي أحببته وسعدت به، وردد على مسامعك دائمًا أيضاً هي زوجتي التي كنت أشد الخطا إليها، وأتلهف إلى يوم زيارتها.

إن الحياة جميلة تستحق أن نعيشها، تستحق أن نتمسك بها، وكل لحظة من الممكن أن نحولها إلى سعادة حقيقية، فقط عندما نرغب

والتعبير واضح، عندما نرغب سويًا، لا عندما ترغب أنت فقط، أو عندما ترغب هي فقط، إنما هي إرادتكما معا.

والصفحات التالية تحمل بعضًا من التوصيات لمن ذبل نبت الحوار في حديقتهما؛ علها تروى هذا الظمأ، وتدب النماء في هذا الغرس الهانئ.

## ارجعا إلى الأصل:

والأصل هو الحوار، كنتما منذ فترة تتحدثان فتتفقان، ونجحتما من قبل كثيرًا في علاج مشاكلكما بالحوار الهادئ، فلماذا تخليتما عنه الآن؟!

فقط لحظة تأمل، يبتعد فيها كل منا عن ذاته ويعيد تقويم اعوجاجها، ونتعامل مع مشكلاتنا أولاً بأول، في رغبة حقيقية لتخطيها، والتعامل معها بنضج وأمل.

## فليبدأ كل منا بنفسه:

كثيرًا ما يتأخر البدء؛ لأن كل منا ينتظر الآخر أن يبدأ، وينتظر الآخر أن يضحي، وينتظر الآخر أن يتخلى عن عصبيته.

فإذا كان الحوار سلامًا، فخيركما من يبدأ بهذا السلام.

ابدأ أنت، أو ابدئي أنتِ، ليس المهم من يبدأ، المهم أن نبدأ ونشارك أفراد الأسرة مشكلاتنا؛ حتى لا نصبح كالجزُر المنعزلة في بحر واحد.

## استشيرا مؤتمنًا:

والمستشار مؤتمن.. تعلما كيفية التعرف على نقاط الانحراف، إن سفينة الحياة تسير في عباب الماء، وكثيرًا ما تواجهها الرياح فتنحرف عن طريقها قليلاً.

والربان الماهر وشريكته في القيادة دائمًا ما ينظرا إلى العلامات؛ ليتعرفا على إنجازهما ومدى انحرافهما عن الطريق، فإذا وجدنا أن الانحراف زائد فلنجلس ونتحاور أو نستشر خبيرا في أحوالنا، وليس ذلك عيبًا.. ولكن لنفعل ذلك ونية كل منا هي الإصلاح وليس فضح العيوب.

أيها الزوج.. أيتها الزوجة.. إذا مرض أحدكما أسرع به الآخر إلى الطبيب يرجو شفاءه.

وإذا غاب الحوار عنكما، فافزعا أيضًا إلى من تأنسان في رأيه رشدًا وخبرة؛ لمساعدتكما على العودة من جديد.

## ركزا على اهتماماتكما المشتركة:

منذ بضع سنوات روت زوجة هذه القصة[1]:« يعمل زوجي مهندسًا كهربائيًا، وعندما يرجع إلى البيت يذهب إلى الطابق الأرضي، حيث توجد ورشته الكهربائية، ويعمل حتى أدعوه لتناول العشاء؛ وأثناء وجبتنا لا يفعل شيئًا آخر ـ تقريبًا ـ سوى قراءة الصحيفة دائمًا، ونادرًا ما يقول أي شيء لي، وبعد العَشاء يرجع إلى الطابق السفلي، حيث يظل هناك حتى وقت النوم.

أما يوم السبت، فتجده في الورشة طوال اليوم، ويقضي يوم الأحد في قراءة الجريدة ومشاهدة التلفزيون، ويمكن القول إننا لا نتحدث معًا تقريبًا.

فسألتها: وكم مضى من الوقت على هذا المنوال؟

أجابت: خمس سنوات.

قالت لي: خمس سنوات من الصمت!

قلت: ماذا تعلمين عن علم الإلكترونيات؟

---

(1) نحو زواج أفضل ـ المرجع السابق ص 186/ 188.

قالت: لا شيء على الإطلاق!

فقلت: عندي اقتراح، إن المعهد الفني المحلي يعلن عن دورة بعنوان: « مقدمة في علم الإلكترونيات»، أما اقتراحي فهو أن تسجلي اسمك في هذه الدورة في الفصل الدراسي القادم.

من الواضح أن زوجك يهتم بعلم الإلكترونيات، وأنا أراهن أنه إذا استطعتي أن تسأليه سؤالاً عن علم الإلكترونيات فسيتحدث إليك.

إن مشاركة الاهتمامات والميول والهوايات، تفتح أبوابًا للحوار بين الزوجين، فلماذا لا نركز على هذه الاهتمامات المشتركة، التي تشعر الطرف الآخر بأننا نهتم به وبما يفعل؟!»

## اخرجا إلى الشرفة:

التجديد مطلوب لنجاح الحوار، حاولا أن تصلحا أي عطب في حياتكما الزوجية، وأحيانًا كثيرة يكون النقاش والحوار بين الجدران الأربعة محدودًا بها، خذ زوجتك أو خذي زوجك إلى مكان هادئ وتناقشا فيما يعن لكما من أمور.

فإذا لم تفلحا في ذلك، فاخرجا إلى شرفة المنزل، وناقشا أموركما وأنتما تنظران إلى مساحات ليست محدودة، وليس بين الجدران الأربعة.

في المكان المفتوح ينسى الإنسان نفسه ويحس أن عقله منفتح وقلبه منشرح.

ومثلما يدخل الهواء الجديد إلى رئتيه، يعيد النظر في مشكلاته في جو رحب، وليس ضيق الأبعاد.

### ليكن لكما مرجعية ثابتة:

..لكل منكما رؤيته وفلسفته للحياة، ووجهة نظره التي يدافع عنها، ويشعر أنها لصيقة الصلة به وبشخصيته، وجميل أن يكون كل منكما مختلفًا عن الآخر، وأن يكون كل منكما نسيجًا واحدًا، لتكونا سويًا ثوبًا جميلاً، يستر حياتكما الزوجية، ويجعلها في أبهى صورة.

لكن في نقاط معينة نحتاج إلى توحيد ما نرجع إليه إذا اختلفنا، وقيمنا الإسلامية متمثلة في الكتاب والسنة هي المرجع فيما يحكم العلاقة بيننا كزوجين، ووضوح هذه المرجعية يجعلنا في راحة كاملة أثناء النقاش وأثناء الحوار؛ لأننا نعود إليها عندما نختلف، ونحسم في ضوئها حوارنا الذي اختلفت صورته ومعالمه.

### لنرض بما قسم الله لنا:

الحوار الهادئ يتطلب منا نفوسًا راضية لا يركز فيه كل طرف على ما لدى الطرف الآخر من نقاط ضعف، فلا تجهد الزوجة زوجها بمطالب كثيرة فقط لمجرد أن أخريات لديهن هذه المطالب، ولا يطلب الزوج من زوجته قدرات ليست في إستطاعتها.

إن جمال العلاقة الزوجية يكمن في أن يرضى كل منا عن الآخر، ويتقبله كما هو، ويقيل عثرته، ولا يشير إلى أخطائه التي لا

يستطيع تغييرها ولو من طرف خفي، لأن حياتنا الزوجية تتيح لنا أن نتعرف على بعض أكثر، وعلى قدر هذه المعرفة لابد أن يكون الغفران والتغافل ممزوجين بروح العفو والتسامح.

## اعرضا مشاكلكما بهدوء:

لا يوجد بيت بلا مشاكل.. فالمشكلات حتمية وطبيعية، وإذا نظرنا إليها بإيجابية في حياتنا الزوجية؛ لوجدنا أنها توحدنا في ذات واحدة، وتجعلنا نشعر ببعضنا البعض بصورة أكثر فاعلية.

فلنعرض مشاكلنا بهدوء وصبر حتى يستطيع كل منا مساعدة الآخر في أن يركز على المشكلة الحقيقية، ولا ينصرف النقاش إلى فروع ومنحنيات.

الهدوء سيجعلنا نتوحد أمام المشكلة، ولا يجعل المشكلة تشتت انتباهنا، فهناك كثير من الأزواج والزوجات العقلاء يخرجون من المشكلات التي توشك أن تعصف بحياتهم وهم أصلب عودًا.

## تخيرا الوقت المناسب لعرض مشاكلكما:

بعض الوقت أيمن من بعضه، تعلما كيف تفتحان مشاكلكما للنقاش في أفضل الأوقات بالنسبة لكما.

ولكن تذكرا أن أجمل الأوقات هي التي نضعها بأنفسنا، ونحاول نحن أن نوجدها.

إن حوارنا الأسري ليس الهدف منه إثبات موقف أو القصاص من الطرف الآخر، إنه حوار إقناعي، ممتزج بالمودة والحب، والرغبة في التغيير.

ولن يغير المرء من نفسه، ما لم يكن مقتنعًا بضرورة هذا التغيير، ووجد في نفسه القدرة على هذا التغيير.

إن بحث طرفي العلاقة الزوجية عن الوقت المناسب يساعد في التعامل مع المسألة موضوع الحوار، ويساعد أيضًا شريك العمر في كيفية تجاوز مشكلاته، وتخطيها بنجاح دون لفت انتباهه إلى سابقة ضعفه ونقصان إدراكه.

## تنازلا تفتح لكما السعادة أبوابها:

أفضل الحوارات هو ما يكثر فيه النظر للأمام، وليس استدعاء الماضي بأخطائه، فلنصرف نقاشنا إلى ما ينبغي أن يكون وما يمكننا فعله لتغيير هذا الواقع الذي نعانيه.

في التغافل رحمة ومودة.

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾

[الروم:21].

فلن يسكن الإنسان إلى من يناصبه العداء، ويذكره بأخطائه،

ولهذا فعلينا أن نجعل حياتنا سكنًا بكل المقـاييس، ولنملأهـا بـالمودة، والمودة حب وتفاهم، وتعـال علـى النقـائض، فـإذا لم تسـعنا المـودة فلتكن الرحمة، وإقالة العثرات.

## تواضعا يرفع كل منكما الآخر:

المرأة الذكية تثق في أنوثتهـا، والرجـل الـذكي يثـق في رجولتـه، وقد يكون مقبولاً أن تمثل المرأة أو يمثل الرجل دورًا معينًا في حـواره مع الآخرين.

فالمرأة نهاها القرآن الكريم عن أن تخضع بالقول ﴿**فَلاَ تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ...**﴾[الأحزاب:32].

ولكن في العلاقة الزوجية التواضع رفعة والخضوع ذكاء.

علاقة يتوحد فيها الإنسان مع شريك عمره، لا يشعر أنه أمـام إنسان آخر، إنه مع نفسه، ومقبول أن يضعف الإنسـان أمـام نفسـه، ويستطيع أن يغفر لها هذا الضعف.

في الحـوار الأسـري ينتفـي الخـيلاء والتكـبر والتعـالي، وفي الحوار الأسري يتواضع كـل إنسـان لرفيـق عمـره، لحبيبـه وصديق أيامه.

***

## لستما في حاجة إلى طرف ثالث حتى ينجح حواركما:

ماذا يفعل الطرف الثالث الذي نحتكم إليه؟

يرشدنا إلى الموضوعية، ويذكرنا بقدسية العلاقة الزوجية ويقرب وجهات النظر بيننا.

فلماذا لا ننظر إلى حياتنا على أنها ملك لنا، ولا نسمح لأحد أن يدخل فيها إلا عند الأزمات التي تعصف بالأسرة؟

لماذا لا يذكر بعضنا البعض أثناء الحوار بما سيفعله الطرف الآخر، ونتحاشى وجوده أثناء الحوار؟

وننظر إليه على أنه لا ينبغي أن يرى أحد من الناس ضعف رفيق عمره؛ حتى لا يجرح أغلى الناس لديه أمام الآخرين.

وعندما نفكر بهذه الطريقة من الحساسية والشفافية، سيفكر الآخر بلا شك بنفس الصورة.

## .. فلتلق حجرًا في مائك الراكد:

عندما يتوقف الحوار، ويطبق الصمت يتسرب الملل إلى الحياة الزوجية ▪ وعندما يتوقف الحوار يتقوقع كل طرف حول مشكلاته، وتساعده نفسه المجهدة على تضخيم هذه المشكلة.

ويحاول تحميل هذه الأخطاء على الطرف الآخر، ولكن الحوار

المستمر، والتفاهم المستمر، وتقريب وجهات النظر، يجدد نهر الحب بين الزوجين، ويزيل التراكمات باستمرار.

وإذا توقف الحوار فليحاول كل منكما أن يبحث عن أسباب ذلك، لأن توقف الحوار نذير بوجود المشكلات وتضخمها.

### تذكرا أن وقت الحوار يحدد موضوعه:

كلما كان الموضوع الذي تتحدثان فيه هامًا ومصيريًا، كلما تطلب ذلك منكما إعدادًا ووقتًا كافيًا، فليس مقبولا إثارة الموضوعات في وقت يشعر فيه أحد الأطراف بحرج الوقت وضيقه.

## تجنبا مهلكات الحوار[1]

هناك أقوال وأفعال تنهي الحوار الزوجي قبل بدايته وهي:

**1ـ النقد الجارح:**

إذا نقد أحد الزوجين في أثناء الحوار الطرف الآخر، فالذي يوجه إليه النقد لا يستطيع الاستمرار في الكلام بعد ذلك.

---

(1) عندما يصمت اللسان–جاسم المطوع– موقع البلاغ، مقالة على الإنترنت، بتاريخ 17/8/1424هـ.

2. **الحكم الخطأ**:

كأن يقول المتحدث أنت أخطأت في بدء الحوار، فبهذا يجعل المستمع يقطع أي نقاش سيدور.

3. **ترك الأمور على عواهنها**:

دون حوار أو مناقشة متذرعين بأنه مع الأيام ستتغير، وهذا يؤدي بدوره إلى الحوار النفسي السلبي.

4. **اجترار السوابق**:

استرجاع المشاكل والمواقف السابقة إذا حدث أي خلاف وقتي .

5. **إشعار الطرف الآخر بمعرفة المشكلة**:

كأن ترغب زوجة في مناقشة زوجها في مشكلة حدثت بينهما فيسبق الزوج حديثها قائلاً: أنا أعرف ما تودين الحديث عنه وبهذا يكون قد أغلق باب الحوار.

# التعبير بالصورة

انتبه لحوار زوجتك ورغبتها في التواصل معك

بأيديكما تسقيان شجرة افتقاد التواصل

**موضوعات لحواركما لا تنتهي..**
**فإلى متى الصمت؟!**

**انتبه لحوار زوجتك..**
**وتذكر أن هذا هو الأهم.**

أحسني استقبال زوجك

فلتمتلئ قلوبكما بالحب ودفء المشاعر

سدود يبنيها الزوجان معًا

عراك وشجار .. والضحية -
من ؟!!!!

## أحسن اختيار الوقت المناسب للحوار

# استطلاع رأي

يهدف هذا الاستطلاع للرأي إلى سلامة الأسرة.. وأن يحل الوئام بأفرادها عن طريق الحوار بين طرفيها.. بإجابتك الصريحة ستتيح لنا أن نرى جوانب هذا الموضوع الهام من وجهة نظرك.. كل كلمة ستكتبها ستكون محلاً للاحترام والتقدير فلا تتردد في الاهتمام والعناية.. وشكراً مقدماً.

(1) هل تشعر أن هناك مشكلة في الحوار بين الأزواج والزوجات في مجتمعنا؟

(2) إذا كانت إجابتك بنعم فما هو حجم هذه المشكلة؟

حجمها كبير( ) حجمها صغير( ) آخذة في الازدياد ( )

(3) إذا كنت تعتقد أن هناك مشكلة فما الأسباب من وجهة نظرك؟

✍ ........................✍........................
✍ ........................✍........................
✍ ........................✍........................

(4) ماذا تقترح لعلاج هذه المشكلة من وجهة نظرك؟

✍ ........................✍........................
✍ ........................✍........................
✍ ........................✍........................

(5) من المسئول عن هذه المشكلة من وجهة نظرك؟

الزوج ( ) الاتنان معاً ( )

الزوجة ( ) أطراف أخرى ( )

(6) هل تعتقد أنه للظروف الاقتصادية أثر في غياب الحوار داخل البيوت؟

نعم ( ) لا ( ) أحياناً ( )

(7) هل تشعر أنك تتفاهم مع شريك حياتك في نقاط كثيرة؟

نعم ( ) لا ( ) أحياناً ( )

(8) هل تعتقد أن لشريك حياتك خبرة أكثر في موضوعات معينة؟

نعم ( ) لا ( ) أحياناً ( )

(9) هل تحاول أن تستفيد من هذه الخبرة من خلال الحديث معه؟

نعم ( ) لا ( ) أحياناً ( )

(10) هل تغير من وجهة نظرك بناءً على هذا الحوار بينكما؟

نعم ( ) لا ( ) أحياناً ( )

(11) هل تتحاور مع شريك العمر؟

نعم ( ) لا ( ) أحياناً ( )

(12) هل هناك وقت ما أكثر مناسبة للحوار بينكما؟

نعم ( ) لا ( ) أحياناً ( )

(13) إذا كانت إجابتك بنعم فما هذا التوقيت؟

نعم (     )   لا (     )   أحياناً (     )

(14) هل تخصص وقتاً محدداً للحوار مع شريك العمر أثناء اليوم أو الأسبوع؟

نعم (     )   لا (     )   أحياناً (     )

(15) هل تتجنب مناقشة الموضوعات التي تثير الخلافات بكما؟

نعم (     )   لا (     )   أحياناً (     )

(16) هل يتجاوب معك شريك العمر أثناء الحوار أم يظل صامتاً؟

نعم (     )   لا (     )   أحياناً (     )

(18) إذا كانت إجابتك بلا فما هي هذه الأسباب؟

✍ ..........................✍..........................

✍ ..........................✍..........................

✍ ..........................✍..........................

(19) عند حدوث مشكلات بينك وبين شريك العمر؟

- تقاومان بالحوار فيها وحلها مباشرة.
- تتركانها تحل بشكل تلقائي.
- تستمر وتتزايد ولا تتداخلا.

(20) أيهما تستريح إليه أكثر في الحوار عندما تصادفك مشكلات حياتية:

الأصدقاء ( ) شريك العمر ( ) الجار ( ) آخر ( )

(21) هل تعتقد أن الحوار بين الزوج وزوجته بشكله الحالي؟

- يصل بهما إلى أعماق النفس ويريح كلاً منهم.
- مجرد وسيلة لإنجاز أعمال معه.
- مجرد وسيلة لتصحيح الأخطاء أو توزيع المسئوليات.
- مجرد إبلاغ الطرف الآخر بمعلومات ما.
- أشياء أخرى....................(أذكرها)

(22) هل تعتقد أن أسباب غياب الحوار في الأسرة هي:

- الانشغال بمشاهدة التلفاز.
- ضيق الوقت.
- الانشغال بأكثر من عمل.
- عدم الإحساس بقيمة الحوار.
- عدم التدريب على الحوار بين الزوج والزوجة.
- أساب أخرى.................... (أذكرها).

(23) هل يتأثر الحوار ب الزوج والزوجة في الأسرة بطبيعة تربية كل منهم؟

نعم ( ) لا ( ) أحياناً ( )

(24) هل تقترح وسائل معينة للتربية على الحوار منذ الصغر:

✍ .......................... ✍ ..........................

✍ .......................... ✍ ..........................

✍ .......................... ✍ ..........................

(25) هل تعتقد أن موضوع الحوار بين الزوج والزوجة يحتاج إلى تدريب وتربية منذ الصغر وعند التأهل للزواج؟

نعم (        ) لا (        )

(26) هل تتفق أنت وشريك العمر على ما ترغبان في عمله لأطفالكما على مستوى التعليم وحياتهم المستقبلية؟

نعم (        ) لا (        )

(27) هل تعرف أحلام شريك العمر العملية لخمس سنوات قادمة

نعم (        ) لا (        )

(28) هل قام شريك العمر بالحديث معك فيها وأخذ رأيك فيها؟

نعم (        ) لا (        )

(29) هل تتناول القهوة أو الشاي – أو أي شراب – مع شريك العمر في الشرفة؟

نعم (        ) لا (        ) أحياناً (        )

(30) هل تخرجان سوياً وحدكما لمناقشة موضوع ما؟

نعم (        ) لا (        ) أحياناً (        )

(31) هل تتناقش مع شريك العمر في القرارات التي تأخـذها في حياتك ومستقبلك أو التي لها تأثير على الأسرة؟

نعم (        ) لا (        ) أحياناً (        )

(32) إلى أي مدى تعتبر أن الحوار هاماً في علاقتك الزوجية؟

أعط رقم من 1- 10

عدم الأهمية (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10) اهمية مطلقة

(33) ماذا تعتقد الرقم الذي يمكن لشريك حياتك أن يراه؟

عدم الأهمية (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10) اهمية مطلقة

(34) الموضوعات التي تهتم بها أنت وشريك العمر:

- أكثر من الموضوعات التي كنتم تهتمون بها قبل الزواج.

- أقل من الموضوعات التي كنتم تهتمون بها قبل الزواج.

(35) مدة حوارك مع شريك العمر؟

- أقل من فترة الخطوبة (   )

- أكثر منها (   )

- تتساوى معها (   )

(36) من وجهة نظرك من يبدأ بالحوار في حالة وجود مشكلات في العلاقة الزوجية؟(الزوج) (الزوجة).

لماذا؟........................................................

(37) هل تعتقد أن للحوار بين الزوجين له تأثيرًا إيجابيًا على الأبناء؟

نعم (     ) لا (     )

(38) هل تعتقد أن للحوار أثرًا إيجابيًا على الصحة النفسية للزوج أو الزوجة؟

نعم (     ) لا (     ) لا أعرف (     )

(39) هل تعتقد أن هذا الموضوع يستحق أن يدرس في مناهجنا التعليمية؟

نعم (   ) ليس بهذه الأهمية (     ) لا (     )

(40) من وجهة نظرك ما الأثر السلبي لغياب الحوار داخل الأسرة؟

✍ ..................... ✍ .........................

✍ ..................... ✍ .........................

(41) إذا افتقدتِ أسرة ما الحوار بين أفرادها.. فما الوصية التي تقدمها لحل هذه المشكلة؟

✍ ..................... ✍ .........................

✍ ..................... ✍ .........................

(42) هل الحوار بين الزوجين له أثر على تفوق الأولاد؟

بشكل مباشر ( ) بشكل غير مباشر (     ) لا ( )

المحتويات

إهداء ............................ 5
بدون مقدمات ........................ 7
تعرفا على موقفكما (تمرين عملي) .......... 11
المبدأ التاسع:العلاقة الحميمة أيضًا في حاجة إلى حوار................................ 13
المبدأ العاشر: إذا كان الزوجان معًا هما المسئولان عن مشكلة افتقاد الحوار.. فلماذل لايبادران سويًا بالبدء في حلها. ............ 23
المبدأ الحادي عشر: جددا الحوار وانقلاه من أرض الواقع إلى آفاق المستقبل ............ 35
المبدأ الثاني عشر: قبل أن نعالج مشكلة افتقاد الحوار ينبغي ان نقف طويلاً عند أسبابها................................ 47
المبدأ الثالث عشر: فلنرب انفسنا على قيمة الحوار ونحصن بيوتنا به .................. 57
مع آراء الخبراء: الأستاذة حنان زين......... 71
المبدأ الرابع عشر: روضا نّمر الديون والمتطلبات الزائدة ........................ 79

المبـدأ الخـامس عشـر: فلنـزل آثـار الشـقاق بالحوار، قبل ان نعجز عن علاجها .......... 87
المبدأ السادس عشر: في الحوار راحة للـنفس والقلـب.. فلمـاذا لانتعامـل بـه مـع شـريك العمر .................................. 95
المبدأ السابع عشر: افتحوا نوافذ للحوار .... 103
مع آراء الخبراء: الدكتور وائل أبو هندي.... 111
ثلاثون وصـية للحـوار الفعـال مع شـركاء العمر. ................................ 121
وأخـيرًا علـى أي شـىء نويـت (توصـيات وحلول لحوار أسري فعال)................ 130
التعبير بالصورة ......................... 143
استطلاع رأي.......................... 153
الفهرس ............................... 163

## مهارات .. للتطوير الإداري والتربوي
## نقدم لكم
## أول برنامج تدريبي في تنمية وإعداد المبدعين.. والمفكرين.. وقادة المستقبل

**هل** يستطيع ابني أن يكون مبدعًا.. أو مفكرًا.. يحسن تحليل الأمور ودراستها وتكوين وجهة نظر مستقلة فيها؟! **بالطبع نعم!..**

**هل** أستطيع أن أغير من واقع أبنائي.. وأساعدهم على الانتقال بطريقة تفكيرهم من التافه إلى الجاد.. من خلال القدرة على التفكير المنهجي والإبداعي والمنظم؟! **هذا في إمكانك!..**

ليست هذه كلمات طائرة.. أو صفة سحرية نقدمها إليك.. إنها حقيقة واقعة بين يديك نقدمها لك من خلال هذا البرنامج الذي يعد من أكثر البرامج استخداماً في العالم في مجال التفكير المباشر والمجرب والمطبق... التي ينبغي أن نعلمها لأبنائنا.

يطبق هذا البرنامج في ثلاثين دولة في العالم بما فيهم: **الولايات المتحدة، بريطانيا، كندا، أستراليا، نيوزيلندا، فنزويلا، اليابان، الاتحاد السوفيتي، بلغاريا، الهند، سنغافورة، ماليزيا. على ما يزيد عن 10 ملايين طالب في المرحلة الابتدائية وحدها وفقاً لإحصاء تم إجراؤه في عام 1986 !!**

**وانطلاقا** من أن الحكمة ضالة المؤمن.. تدعو (**Skills**) كل الراغبين في إطلاق طاقات العقل الإنساني لأبنائهم وبناتهم من خلال التدريب على برنامج الكورت (**cort**) لتعليم التفكير لإدوارد دي بونو **EDWARD DE BONO**.

**مدة الدراسة في كل برنامج:**
**16 ساعة تدريبية للآباء والمعلمين والمهتمين بتطوير التفكير..**
**20 ساعة للأبناء**

## لمن هذا البرامج؟

### • من أين يبدأ النجاح؟

يمتلىء العالم بالناجحين .. فلم لا تستطيع أن تكون أنت .. وأبناؤك منهم؟!! أنظر بداخلك وبداخلهم واسأل نفسك : ما الشيء المشترك بينكم وبين:

**بيل جيتس .. الفارابي .. أوناسيس.. ابن سينا.. أحمد زويل.. ابن النفيس.. الحسن بن الهيثم.. ألبرت اينشتاين .. أديسون.**

وغيرهم من الشخصيات المبدعة.. والناجحة والمجددة.. التي تسمع عنها أو التي تصادفك في حياتك ؟؟

• **ما الشيء المختلف بينكم وبين هؤلاء الناجحين ؟؟**

**الإجابة: أولاً: لكل منكم أسلوبه في التفكير.**

ثانياً: أن أساليب تفكيرهم قد قادتهم إلى تحقيق النجاح . فإلى أين قادتك أساليبك في التفكير؟

• كيف يفكر الناجحون والمتميزون .. هذا هو الهدف الذي نقدمه لك من خلال **برامج [مهارات التفكير] والذي نؤكد لك من خلالها أن التفكير لعبة ومهارة يمكن تعلمها واتقانها !**

**تحتوي برامج تعليم التفكير على ستة برامج.. يُقدم كل برنامج بشكل مستقل:**

**البرنامج الأول: توسعة مجال الإدراك**: وهي يهدف إلى توسيع إدراك المشاركين للنظر في جوانب أي موقف بما في ذلك العواقب المحتملة والأهداف والبدائل ووجهات نظر الآخرين.. وتدعوهم إلى التفكير في اكتشاف مشاكلهم بدلاً من إطلاق الأحكام بسرعة وتوجيه أفكارهم بشكل هادف بدلاً من إطلاق ردود الأفعال. **ويعتبر هذا البرنامج هو الجزء الأساسي منه.**

**البرنامج الثاني: التنظيم**: ويهدف إلى تنظيم عملية التفكير عند المشاركين ، حيث يتنقلون من خلالها بشكل غير عشوائي من نقطة إلى نقطة أخرى، حيث يتعلم من الدروس الخمسة الأولى مهارات تحديد معالم المشكلة.. ومن الخمسة الأخيرة كيفية تطوير استراتيجيات للوصول إلى الحلول.

**البرنامج الثالث: التفاعل**: ويهدف إلى تعليم المشارك ألا يفكر بنظرة مباشرة للمشكلة.. ولكن من خلال التفاعل القائم بين تفكيره وتفكير الآخرين.. كما يركز على الحل المنتج للمناقشة والتفاوض وليس الفوز لأجل الفوز.

**البرنامج الرابع: الإبداع**: ويهدف إلى إرشاد المشاركين للهروب الواعي من حصر الأفكار وإنتاج الأفكار الجديدة، وكيفية تعريف المشكلة التي يتعامل معها، وتقييم الحلول المقترحة.

**البرنامج الخامس: المعلومات والعواطف**: ويهدف إلى تعليم المشاركين كيفية جمع وتقييم المعلومات بشكل فعال، وتعليمهم كيفية التعرف على السبل التي تؤثر في مشاعرهم وقيمهم، ومن ثم تؤثر على بناء المعلومات، وردود أفعالهم تجاه المشاكل داخل وخارج حياتهم.

**البرنامج السادس: العمل**: وهو يهتم بعملية التفكير في مجموعها.. بدءً باختيار الهدف وانتهاءً بتشكيل الخطة لتنفيذ الحل.. وهذا البرنامج يعطينا الهيكل الكامل للتفكير بمسألة ما، وكذلك يعطينا هيكلاً للتفكير بمشكلات أو حلولاً معينة.

.. وهذه البرامج المؤهل لتقديمها معدودون على مستوى العالم من بينهم المؤلف.. وفقاً لإجازة التدريب على برنامج تعليم التفكير لدي بونو.

## ويمنح المدرب للمشاركين شهادة معتمدة صادرة من:

*(De Bono Thinking)*

*Cavendish Information Products Ltd*

**التابعة لبيتر دي بونو في أكسفورد - بريطانيا.. وعليها توقيع إدوارد دي بونو صاحب ومؤلف البرامج.**

وزارة التربية والتعليم والشباب
منطقة أبوظبي التعليمية

يشهد مركز إدراك
لتعليم التفكير وتطوير المواهب
أن الأستاذ / محمد أحمد عبد الجواد
قد حصل على درجة مدرب في برنامج كورت
تؤهله لتدريب غيره على استخدام كورت

Peter de Bono
Master Trainer & Global Co-ordinator for 'de Bono Thinking'

Omar Ahmed
Master Trainer in 'de Bono Thinking'

Edward de Bono
Author

# افتحوا نوافذ
# للحب والحوار

إلى حلم .. وواقع

حلم تمناه الزوجان .. ومن أجله تقاربت
قلوبهما وخطاهما حتى ضمهما بيت واحد..
وقلب واحد.. وعقل واحد.
..وواقع عجز عن احتضان الحلم
فعاشا بعيدين تحت سقف واحد!
إلى كل زوج وزوجة لم ييئسا
من تغيير الواقع
أهتف من كل قلبي وسطوري
افتحوا نوافذ للحب والحوار

الأندلس الجديدة
للنشر و التوزيع
18شارع مطر -احمد حلمي -شبرا الخيمة-ت:0101068135
newandalus@hotmail.com